রোগি-চর্য্যা।

কবিরাজ চন্দ্রকিশোর সেন মহাশয়ের

আয়ুর্ব্বেদ বিদ্যালয় ও ঔষধালয়।

২৯ নং কলুটোলাষ্ট্রীট—কলিকাতা।

২৯ নং কলুটোলাষ্ট্রীট—ধন্বন্তরি মেশিন যন্ত্রে
শ্রীহরিদাস বন্দ্যোপাধ্যায় দ্বারা
মুদ্রিত ও প্রকাশিত।

সন ১৩০২ সাল।

মূল্য।০ চারি আনা মাত্র।

ভেলুপেয়েবল

অর্থাৎ।

ভিঃ, পি কাহাকে বলে।

ভ্যালুপেয়েবল পার্শেল অর্থাৎ পুলিন্দা মূল্য দিয়া পোষ্ট আফিস হইতে লইতে হয়। কোন রোগীর কোন নবাবিষ্কৃত অথবা ব্যবস্থিত ঔষধের প্রয়োজন হইলে তিনি নিজের নাম, ধাম, পোষ্টাফিস, জিলা স্পষ্ট করিয়া লিখিয়া আমাদিগকে সেই ঔষধ পাঠাইবার আদেশ লিপি পাঠাইলে, আমরা ভি, পি ডাকে ঔষধ পাঠাইয়া দিয়া থাকি। পার্শেল যথাসময়ে রোগীর পোষ্টাফিসে পৌছিলে ডাকহরকরা সেই পার্শেল লইয়া রোগির নিকট যাইবে। তখন তিনি ঔষধের মূল্য এবং ডাকমাশুলাদির ব্যয় দিয়া পার্শেল গ্রহণ করিবেন। যাঁহার ঔষধ শীঘ্র প্রয়োজন, তিনি মণিঅর্ডার দ্বারা টাকা পাঠাইবেন তাহা হইলে ঔষধও কম খরচে পাইবেন।

বিজ্ঞাপন।

যে সকল রোগী চিকিৎসকের নিকট হইতে দূরে অবস্থান করেন। তাঁহাদের অসুবিধা নিবারণ জন্য এই পুস্তক প্রণীত হইল। কোন একটি রোগ প্রশমনের জন্য চিকিৎসক মহাশয় ঔষধ প্রেরণ কালে, যদিও ঔষধের অনুপান পথ্যাপথ্য ও স্নান-বিধি এবং অন্যান্য বিষয় লিখিয়া থাকেন, তথাচ সেই লিখিত বিষয়েই এরূপ অনেক স্থল উপস্থিত হয়, যাহা সুন্দররূপে মীমাংসিত না হইলে রোগীর মনের সন্দেহ মিটে না; এই অভাব দূরীকরণার্থ রোগিচর্য্যা পুস্তক প্রণীত ও প্রকাশিত হইল। ইহার মূল্য যদিও চারি আনা মাত্র করা হইল, কিন্তু আমাদের রোগি-মহোদয়েরা ঔষধ গ্রহণকালে ইহা বিনামূল্যে পাইবেন। মফঃস্বলস্থ রোগীগণকে আমরা ঔষধ ব্যবহারের যে বিধিপত্র দিয়া থাকি, তাহা পাঠ করিয়া যদি কোন সন্দেহ থাকে বা অতিরিক্ত কিছু জানিবার ইচ্ছা হয়, তাহা হইলে এই পুস্তক পাঠ করিলেই সে অভাব পূরণ হইবে এবং অবশ্য জ্ঞাতব্য বিষয় জানিতে পারিবেন। যদি এই পুস্তক পাঠেও আমাদের কোন রোগীর কোন বিষয় বুঝিতে সন্দেহ থাকে; তাহা হইলে কৃপাপূর্ব্বক লিখিলেই সাদরে তদ্দণ্ডেই লিখিয়া জানাইব। কিন্তু বিশেষ অনুরোধ যে অগ্রে এই পুস্তক মনোযোগের সহিত পাঠ করিয়া পরে জিজ্ঞাস্য বিষয় অমীমাংসিত থাকিলে আমাদিগকে লিখিবেন।

শ্রীদেবেন্দ্রনাথ সেন গুপ্ত কবিরাজ

ও

শ্রীউপেন্দ্রনাথ সেন গুপ্ত কবিরাজ।

রোগি-চর্য্যা।

রোগিগণের বিশেষ দ্রষ্টব্য।

আমাদের মফঃস্বলস্থ রোগিমহোদয়গণ নিম্নলিখিত বিষয়গুলিতে বিশেষ রূপে মনোযোগ করিবেন।

১। আমরা যে সকল ঔষধ, তৈল ও ঘৃতাদি পাঠাই, তাহার এবং তন্মূল্যের জায় দিয়া থাকি, যদি কোন ভুল লক্ষিত হয়, লিখিলেই তদ্দণ্ডে সংশোধন করিয়া দিব।

২। প্রেরিত ঔষধ যে অনুপান সহ ব্যবহার করিতে লিখা হইয়াছে, সেই অনুপানের সহিত ব্যবহার করিবেন। যদি নিতান্তই সেই দ্রব্য না পান, তাহা হইলে ইহার অভাবে যদি কোন দ্রব্যের উল্লেখ থাকে সেই দ্রব্য সহ, তাহাও না পাইলে সেই গুণ বিশিষ্ট * অপর একটি দ্রব্য সহ, তাহাও না

---

* সেই গুণ বিশিষ্ট অর্থাৎ লিখিত অনুপান যে রোগের অথবা যে উপদ্রবের উপশমনার্থ প্রদত্ত হইয়াছে, এই অনুপানের অভাব হইলে সেই রোগ অথবা সেই উপদ্রব নিবারণ অপর যে কোন একটি দ্রব্য সহ (যাহার সবিশেষ উল্লেখ এই পুস্তকের ৬ পৃষ্ঠায় আছে) ঔষধ অনায়াসে ব্যবহার করিতে পারেন। যথা—যদি কোন রোগী মুত্রাধিক্য সংযুক্ত প্রমেহ রোগের কোন ঔষধ যজ্ঞডুমুরের বীজের গুড়া সহ ব্যবহার করিতে আদিষ্ট হয়েন, তিনি যজ্ঞডুমুরের অভাবে মূত্র-সংগ্রাহক পর্য্যায়ের ঝিঞ্জাপোড়ার রস প্রভৃতি যে কোন একটী দ্রব্য সহ ঔষধ ব্যবহার করিবেন। আবার গুলঞ্চের স্থায় অনেক দ্রব্য আছে, যাহা জ্বর, প্রমেহ, প্রভৃতি অনেক রোগে অনুপানার্থ ব্যবহৃত হয়, কোন জ্বররোগীকে গুলঞ্চের রস সহ যদি ঔষধ সেবন করিতে লেখা হয়, তিনি গুলঞ্চ না পাইলে জ্বর নিবারক কোন একটী দ্রব্য যথা—কালমেঘের রস, বিল্বপত্রের রস প্রভৃতি সহ ঔষধ খাইবেন। গুলঞ্চ মেহপর্য্যায়োক্ত দ্রব্য বলিয়া মেহ নিবারক দারুহরিদ্রা, মঞ্জিষ্ঠা প্রভৃতি দ্রব্য সহ ঔষধ ব্যবহার করিবেন না।

পাইলে মধু অথবা জল সহ ঔষধ ব্যবহার করিবেন। যে সকল ঔষধ উষ্ণদুগ্ধ সহ ব্যবহার করিবার বিধি আছে, যদি দুগ্ধের নিতান্ত অভাব হয়, তাহা হইলে উষ্ণ জলসহ খাইতে হইবে, তবে ঘৃত উষ্ণ জল সহ কদাচ খাওয়া হইবে না। কেবল চিনি সহ মিশ্রিত করিয়া চাটিয়া খাইবেন।

৩। পথ্যাপথ্য বিধি লিখিত নিয়মানুসারে পালন করিতে হইবে। যদি কোন একটি নিয়ম সম্পূর্ণরূপে পালন করা নিতান্তই কষ্টকর হয়, তাহা হইলে যতদূর নিয়ম পালন করিতে পারেন তাহা করিবেন। ইহা অবশ্যই বিশেষ স্মরণ রাখিতে হইবে যে পীড়া শান্তির জন্য ঔষধ ব্যবহার যেরূপ আবশ্যক, পথ্যাপথ্য ও অনুপান বিধি পালন করাও সেইরূপ বা ততোধিক প্রয়োজন। পথ্যবিহীন রোগীর ঔষধ ব্যবহারে কদাচ আরোগ্য হওয়ার সম্ভাবনা নাই।

৪। স্নান সহমত করিতে হইবে। নবজ্বরাদি পীড়ায় স্নান নিষিদ্ধ। শ্লৈষ্মিক পীড়ায় (আমবাত, সর্দ্দি. কাস, শ্বাস প্রভৃতি পীড়ায়) এবং দুর্ব্বল ব্যক্তিগণের স্নান যত কম হয় ততই উত্তম। যে দিবস তাঁহাদের স্নান করিবার বিশেষ প্রয়োজন হইবে,সেদিবস ঈষদুষ্ণ অল্পজলে নির্বাত স্থানে বসিয়া স্নান করিবেন। বায়ু ও পিত্ত প্রধান-ধাতু ব্যক্তিগণের যদি সহ্য হয়, তাহা হইলে প্রত্যহ স্নান করিবেন। যদি প্রত্যহ স্নান সহ্য না হয় তাহা হইলে দুই এক দিবস অন্তর স্নান করিবেন। যে স্থলে আমরা ব্যবস্থা করিয়াছি যে স্নান নিষিদ্ধ, অথচ রোগীর স্নান না করিলে বিশেষ কষ্ট হয়, এরূপ স্থলে প্রথম প্রথম ২।৩ দিবস অন্তর ঈষদুষ্ণ খুব কম জলে স্নান করিবেন। পরে ক্রমে ক্রমে বেশী দেরীতে স্নান করিবেন, সেই প্রকার যে স্থলে প্রত্যহ স্নানের বিধি প্রদত্ত হইয়াছে সে স্থলে প্রত্যহ স্নান যদি সহ্য না হয় তাহা হইলে দুই তিন দিবস অন্তর প্রথমে স্নান করিয়া ক্রমে শীঘ্র শীঘ্র স্নান করিবার চেষ্টা করিবেন।

৫। যাঁহাদের দুই বেলাই অর্থাৎ মধ্যাহ্ন ও রাত্রিতে ভাত খাওয়া অভ্যাস আছে, ব্যবস্থামতে যদি তাঁহাদের একবেলা অন্ন ও একবেলা লুচি বা রুটী ব্যবহার করিবার আদেশ হয় এবং লুচি বা রুটী যদি সহ্য না হয়, তাহা হইলে রাত্রিতে প্রথমে অর্দ্ধেক পরিমাণে লুচি বা রুটী খাইয়া পরে অন্ন পরি-

ম্রাণে অন্ন খাইবেন। ইহাও সহ্য না হইলে দুইবেলাই অন্ন খাইবেন। অবশ্য রাত্রিকালে যে স্থলে অন্নের পরিবর্ত্তে সাগু, এরারুট, বার্লি, খই প্রভৃতি ব্যবহারের ব্যবস্থা প্রদত্ত হয় সে স্থলে রোগ উপশমের পূর্ব্বে উহার পরিবর্ত্তে অন্ন খাওয়া নিষিদ্ধ।

৬। রোগী সদা সর্ব্বদা প্রফুল্লচিত্ত থাকিবেন; এবং রোগের বিষয় চিন্তা কম করিবেন। অন্ততঃ দিবসে একবার করিয়া বস্ত্র পরিত্যাগ করিবেন। রোগীর বিছানা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা এবং মধ্যে ২ রৌদ্রে দেওয়া আবশ্যক। বাটির মধ্যে যেটী সর্ব্বোৎকৃষ্ট গৃহ, রোগীকে সেই ঘরে রাখা কর্ত্তব্য। বলা নিষ্প্রয়োজন যে ঔষধ সেবনকালে মৈথুন নিষিদ্ধ।

ঋতু হরীতকী।—বর্ষাকালে সৈন্ধব লবণের সহিত, শরৎকালে চিনির সহিত, হেমন্তে শুঁঠের সহিত, শীতকালে পিপুলের সহিত, বসন্তকালে মধুর সহিত, গ্রীষ্মকালে গুড়ের সহিত হরীতকী সেবন করিতে হয়। ইহার নাম হরীতকী রসায়ন বা ঋতু-হরীতকী।

পঞ্চতৃণমূল—কুশমূল, কেশেমূল, শরমূল, বেণামূল, ও কৃষ্ণ-ইক্ষুমূল, এই পাঁচটির মিলিত নাম পঞ্চতৃণমূল। প্রত্যেকটী অবশ্য সমপরিমাণে লইতে হইবে।

ত্রিকটু—শুঁঠ, পিপুল ও মরিচ ইহাদের মিলিত নাম ত্রিকটু।

ত্রিফলা—হরীতকী, বহেড়া ও আমলা ইহাদের মিলিত নাম ত্রিফলা। এই দ্রব্যত্রয়ের প্রত্যেকটী বীজ রহিত করিয়া ॥৶০ আন্দাজ ওজনে লইতে হইবে। কোন মতে একটি হরীতকী দুইটী বহেড়া এবং চারিটী আমলা লওয়া হইয়া থাকে।

ত্রিফলা ভিজান জল প্রস্তুত করিবার নিয়ম।

হরীতকী বহেড়া ও আমলা বীজ (বিচি) রহিত করিয়া প্রত্যেকটী এগার আনা ওজনে লইয়া, অল্প থেঁতো করিয়া, ঔষধ সেবনের আন্দাজ ১২ ঘণ্টা

(৪ প্রহর) পূর্ব্বে অর্থাৎ যদি প্রাতঃকালে ত্রিফলা ভিজার জলের প্রয়োজন হয়, তাহা হইলে পূর্ব্ব দিবস সন্ধ্যাকালে এবং বৈকালে প্রয়োজন হইলে সেই দিবস প্রাতঃকালে ত্রিফলা ভিজাইতে হইবে। একটী মৃত্তিকা, পাথর বা কাচ পাত্রে এক ছটাক আন্দাজ জলে ভিজাইয়া রাখিতে হইবে। পরে ঔষধ ব্যবহার কালে ছাঁকিয়া সেই জল লইবেন। ইহাই ত্রিফলা ভিজার জল।

ঘুষ্‌ড়া প্রস্তুত প্রণালী।

ক্ষেতপাপ্‌ড়া শিউলীপাতা ও গুলঞ্চ এই তিনটী দ্রব্য সমভাগে লইয়া শিলায় থেঁতো করিবেন। পরে উহা একখানি কলাপাতে বা পানপত্রে বান্ধিয়া চাটুতে সেঁকিয়া সমস্ত রাত্রি শিশিরে রাখিবেন। পর দিন প্রাতঃকালে নিংড়াইয়া উহা হইতে প্রয়োজন মত রস বাহির করিয়া লইবেন,ইহাকেই ঘুষ্‌ড়া কহে। ৩|৪ দিন পর্য্যন্ত উহারই রস সহ ঔষধ সেবন করান যাইতে পারে। কোন ঔষধ ঘুষ্‌ড়া সহ সেব্য এরূপ ব্যবস্থা থাকিলে বুঝিতে হইবে যে ঘুষ্‌ড়ার উক্তরূপ রসের সহিত সেবন করিতে হইবে।

অনুপান-গ্রহণ-বিধি।

অনুপানদ্রব্যের "রস" বাহির করিবার নিয়ম—যে দ্রব্যের রস লইতে হইবে সেই দ্রব্যটী যদি কোন এক প্রকার "ফল" হয় এবং সেই ফলের যদি শক্ত বীজ (বিচি) থাকে, (যেরূপ আমলকী প্রভৃতি) তাহা হইলে বিচি পরিত্যাগ পূর্ব্বক ফল থেঁতো করিয়া রস লইতে হইবে। আর ফলে কঠিন বিচি যদি না থাকে তাহা হইলে সবীজ সমস্ত ফল থেঁতো করিয়া রস লইতে হইবে, যথা—যজ্ঞডুমুর পটোলাদি।

যদি মূলের (শিকড়ের) রস লইবার ব্যবস্থা হয় এবং সেই শিকড়ে যদি শক্ত কাঠ থাকে, তাহা হইলে কাঠ পরিত্যাগ করিয়া মূলের ছালের রস লইতে হইবে। ছোট গাছের কচিমূল হইলে এবং তাহাতে কাঠ না থাকিলে সমস্ত অংশ থেঁতো করিয়া রস লইতে হইবে। যেমন "কচি শিমূল মূল"।

যদি কোন বৃক্ষের ত্বকের (ছালের) রস লইবার বিধি থাকে, তাহা হইলে ছাল থেঁতো করিবার পূর্ব্বে বেশ করিয়া দেখিতে হইবে, যেন ছালের সহিত বৃক্ষের কাঠ না থাকে।

পত্রের রস—বোঁটা ফেলিয়া—পত্র থেঁতো করিয়া রস বাহির করিবেন।

যে সমস্ত দ্রব্য থেঁতো করিয়া নিংড়াইলে সহজে রস বাহির হয় না, সেই সকল দ্রব্যে জলের অল্প ছিটা দিয়া থেঁতো করিয়া রস বাহির করিয়া লইবে। যথা—বিল্বপত্র, স্থলপদ্মপত্র ইত্যাদি।

যে দ্রব্যের রস বাহির করিতে হইবে, সেই দ্রব্য উত্তমরূপে ধৌত করিয়া উহাকে ময়লা শূন্য করিবেন এবং পরিষ্কার পাত্রে থেঁতো করিয়া পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন বস্ত্র খণ্ডে নিংড়াইয়া রস বাহির করিবেন। রস আন্দাজ ১ তোলা পরিমাণে লইতে হইবে। রস প্রত্যহ টাটকা লওয়া উচিত।

কোন একটী দ্রব্যের বা দ্রব্য সমষ্টির কাথ অর্থাৎ পাচন সহ ঔষধ ব্যবহারের নিয়ম।

কাথ্য দ্রব্য অর্থাৎ যাহাকে সিদ্ধ করিতে হইবে; সেই দ্রব্যের পরিমাণ মোট দুই তোলা হওয়া আবশ্যক। কাথ্য দ্রব্যের একটি হইলে সেই একটিই দুই তোলা লইতে হইবে। দুইটী হইলে প্রত্যেকটী ১ তোলা করিয়া লইবে, পাঁচটীর উল্লেখ থাকিলে প্রত্যেকটী ।৶১০ সাড়ে ছয় আনা করিয়া এবং ষোলটী দ্রব্যের উল্লেখ থাকিলে প্রত্যেকটী দুই আনা করিয়া লইতে হইবে। অর্থাৎ কাথ্য দ্রব্য যত কম বা যতই অধিক হউক না কেন, পরিমাণে দুই তোলা হইবে এবং কাথ্য দ্রব্য একাধিক হইলে প্রত্যেক দ্রব্যের পরিমাণ সমান।

ফল, মূল, ত্বক্ ও পত্রের "রস" বাহির করিতে হইলে যেরূপ স্থলে উহার বিচি, কাঠ ও ডাঁটা ত্যাগ করিতে হয়, কাথ প্রস্তুত করিতে হইলে ও সেইরূপ হরীতকী বহেড়া প্রভৃতি ফলের বিচি; বিল্ব সোনা প্রভৃতি বৃক্ষের মূলের কাঠ (কেবল মাত্র মূলের ছাল গ্রহণীয়) এবং সর্ব্বপ্রকার পত্রের ডাঁটা ত্যাগ করিতে

হয়। টাট্‌কা অথচ শুষ্ক দুই তোলা পরিমিত কাথ্যদ্রব্য অল্প থেঁতো করিয়া দেড়পোয়া আন্দাজ জলে এক ঘণ্টা আন্দাজ একটি মৃৎপাত্রে একখানি সরা চাপা দিয়া ভিজাইয়া রাখিয়া, পরে মৃদু জ্বালে সিদ্ধ করিয়া একছটাক থাকিতে নামাইয়া পরিস্কৃত বস্ত্রখণ্ডে ছাঁকিয়া লইলে সেই দ্রব্যের কাথ প্রস্তুত হইল। কাথ প্রত্যহ প্রস্তুত করিতে হইবে।

অনুপানার্থ "চূর্ণ" প্রস্তুত করিতে হইলে যে দ্রব্যকে চূর্ণ করিতে হইবে সেটীর যদি বীজাদি কোন ত্যজ্য পদার্থ থাকে, তাহা হইলে তাহা ফেলিয়া উত্তমরূপে শুষ্ক করিয়া গুঁড়া করিয়া রাখিবেন এবং প্রয়োজন মত প্রত্যহ ঐ চূর্ণ লইবেন।

যদি কোন দ্রব্য ভিজান জল সহ ঔষধ ব্যবহার করিবার বিধি থাকে, তাহা হইলে সেই দ্রব্য যদি হরীতকী প্রভৃতির ন্যায় হয়, তাহা হইলে থেঁতো করিয়া বিচি ফেলিয়া দুই তোলা আন্দাজ ওজনে লইয়া ঔষধ সেবনের ১২ ঘণ্টা আন্দাজ পূর্ব্বে দেড় ছটাক আন্দাজ জলে একটী মৃৎ, কাচ বা পাথরের পাত্রে ভিজাইয়া রাখিতে হইবে। পরে ঔষধ সেবনের পূর্ব্বে ছাঁকিয়া সেই জল সহ ঔষধ খাইতে হইবে।

অনুপান-প্রতিনিধি।

জ্বরে ব্যবহার্য্য দ্রব্য সমূহ।

গুলঞ্চ, কালমেঘ, বিল্বপত্র, শিউলিফুলের পাতা, তুলসীপত্র প্রভৃতি দ্রব্যের রস, চিরতা, নাল্‌তে, নিমছাল, আতইচ প্রভৃতি দ্রব্যের কাথ।

অতিসারঘ্ন দ্রব্য।

বেলশুঁঠ, মুতা, ইন্দ্রযব, আকনাদি, আমেরকোশী, খাজুফল, কুড়চি, ধাই-ফুল প্রভৃতি দ্রব্যের কাথ।

কাস ও প্রতিশ্যায় নিবারক দ্রব্য।

বাঁসকছাল, বামুনহাটী, যষ্টিমধু, কণ্টকারী, বচ, কুড়, তালীশপত্র, পিপুল, কট্‌ফল, কাঁকড়াশৃঙ্গী প্রভৃতির কাথ; তুলসীপত্র, পান ও আদার রস, বংশলোচন, প্রভৃতি।

ভেদক (কোষ্ঠ পরিষ্কারক) দ্রব্য।

তেউড়িমূল চূর্ণ, দন্তীমূল চূর্ণ, হরিতকী ভিজার জল এবং সোনামুখী, কট্‌কী, গোলাপফুল, এরণ্ডমূল প্রভৃতির কাথ।

রক্তরোধক (রক্তউঠা ও রক্তভেদ নিবারক) দ্রব্য।

বিশল্যকরণীর (আয়াপানের) রস, বা কাথ, লাক্ষা (লা) ভিজার জল বা কাথ, যজ্ঞডুমুরের রস ও চিনি। কুকৃসিমার মূলের রস ও চিনি, ছাঁচি কুমড়ার জল, দূর্ব্বাঘাসের রস, ছাগীদুগ্ধ, কুড়চিছালের কাথ, কুমকুম্ মোচরস ইত্যাদি।

মূত্রপ্রবর্ত্তক (প্রস্রাব সরল করিবার) দ্রব্য।

স্থলপদ্মের পাতার রস, কুশমূল, কেশেমূল, শরমূল, বেণামূল, কৃষ্ণইক্ষুমূল, পাথরকুচি, সোরাভিজার জল, কাবাবচিনি, গোক্ষুরবীজের বা পরগাছার অথবা আঁকড় মূলের কাথ ইত্যাদি।

মূত্রসংগ্রাহক (প্রস্রাব কমাইবার) দ্রব্য।

যজ্ঞডুমুরের বিচির গুঁড়া, মোচার রস, ঝিঙ্গাপোড়ার রস, তেলাকুচার মূলের রস, জামের বিচির গুঁড়া, অশ্বথছাল ইত্যাদি।

প্রমেহ ও প্রদর নাশক দ্রব্য।

গুলঞ্চ, দারুহরিদ্রা, মঞ্জিষ্ঠা, কচিশিমুল মূলের রস, শ্বেতচন্দন ঘসা, অশ্বগন্ধাচূর্ণ, গঁদভিজার জল, কদমছালের রস, কেশুরের (কেশুর্ত্তে) রস, গাব ভিজান জল, যজ্ঞডুমুরের রস প্রভৃতি।

রজঃপ্রবর্ত্তক দ্রব্য।

মুসব্বর, বাঁশের নীল, ঈশলাঙ্গলা, ওলট্‌কম্বল, জবাপুষ্প, লতাফট্‌কীর পাতা প্রভৃতি।

রজোরোধক দ্রব্য।

অশোকছাল, কুড়চিছাল, রক্তচন্দন, গাবগাছ, লাক্ষা প্রভৃতির কাথ, কাঁটানটের মূলের বা রক্তোৎপলের মূলের রস, আয়াপানা, কেশুরিয়া প্রভৃতি দ্রব্যের রস।

অগ্নিমান্দ্য নিবারক দ্রব্য।

মৌরী, যমানী, বনযমানী প্রভৃতির দ্রব্য ভিজান জল ও পিপুল, পিপুল মূল, মরিচ, চই, শুঁঠ, হিং প্রভৃতি।

ক্রিমিনাশক দ্রব্য।

বিড়ঙ্গ, অথবা দাড়িমের মূল (শিকড়) সিদ্ধ জল ও মধু এবং আনারসের কচি পাতা বা ঘেঁটপাতার রস ও মধু, সজিনা ও নিসিন্দাপত্রের রস।

বায়ুরোগনাশক দ্রব্য।

ত্রিফলা ভিজার জল, শতমূলীর রস, ভুমিকুষ্মাণ্ডের রস, আমলা ভিজার জল প্রভৃতি।

পোষ্টাই ও শুক্রবৃদ্ধি কারক।

মাখন, দুগ্ধের সর, বেড়েলা, আলকুশী, ভুঁইকুমড়া, অশ্বগন্ধা, শিমুলমূল, অনন্তমূল, প্রভৃতি।

শোথনাশক।

বিল্বপত্রের রস, শুষ্কমূলার কাথ, পুনর্নবার কাথ, গোলমরিচচূর্ণ প্রভৃতি।

পিত্তনাশক ও দাহ নিবারক দ্রব্য।

পলতা, নালিতা, ধনে, অনন্তমূল, ক্ষেতপাপড়া, নিমছাল প্রভৃতির কাথ হেলেঞ্চা, গুলঞ্চ, বেতের ডগা প্রভৃতির রস।

ছয় প্রকার রসের গুণ।

রস ছয় প্রকার ; যথা—মধুর, অম্ল, লবণ, তিক্ত, কটু ও কষায়। রসনেন্দ্রিয়ের গ্রাহ্য বলিয়া ইহাদের নাম "রস" হইয়াছে। রস দ্রব্যকে আশ্রয় করিয়া থাকে। উল্লিখিত ছয় রসের মধ্যে মধুর রস—অম্ল অপেক্ষা, অম্লরস লবণ অপেক্ষা, লবণরস তিক্ত অপেক্ষা, তিক্তরস কটু অপেক্ষা এবং কটুরস কষায় রস অপেক্ষা বলোৎপাদক। সুতরাং মধুর রস বলোৎপাদনে সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ।

এই ছয় প্রকার রসের মধ্যে মধুর অম্ল ও লবণরস—বায়ুনাশক কিন্তু কফকর। কটু তিক্ত ও কষায় ইহারা কফনাশক কিন্তু বায়ুকর। কষায় তিক্ত ও মধুর ইহারা পিত্তনাশক। লবণ, অম্ল ও কটু ইহারা পিত্তজনক।

পথ্যাপথ্য-ব্যবস্থা।

"বিনাপি ভেষজৈর্ব্যাধিঃ পথ্যাদেব নিবর্ত্ততে।
নতু পথ্যবিহীনানাং ভেষজানাং শতৈরপি॥"

বায়ুপ্রধান সুস্থ ব্যক্তিগণের পথ্যাপথ্য।

পথ্য—তণ্ডুল,নূতন মাষকলায়, কুলথ কলায়, গোধূম, যব, তিল, কাঁজি, দুগ্ধ, মৎস্য, মাংস, বেগুন, পটোল, আলু, শজিনার ডাঁটা, দ্রাক্ষা, আম্র, আমড়া, আমলা, দাড়িম, দধি, ছানা, ডাব, লবণ দ্রব্য ও মিষ্টদ্রব্য, তৈলাভ্যঙ্গ, স্নিগ্ধ কারক দ্রব্য, গন্ধদ্রব্য, অঙ্গমর্দ্দন, বিশুদ্ধ আমোদ সম্ভোগ, চিন্তা বর্জ্জন এবং স্নান।

অপথ্য—চিন্তা, রাত্রিজাগরণ, অতিবাক্য কথন, উপবাস, বমন, অধিক পরিশ্রম, হস্তি ও অশ্বে আরোহণ, মলমূত্রাদির বেগ ধারণ, অতি মৈথুন, ছোলা বা মটর ডাল, নূতন তালশাঁস, রুক্ষদ্রব্য প্রভৃতি অহিতকর।

পিত্তপ্রধান সুস্থদেহীর পথ্যাপথ্য।

পথ্য—অন্ন, ছোলা, মুগ, মসুর, গম, যব, উচ্ছে, পটোল, ডুমুর, কুমড়া, সুষুনি শাক, তিক্ত রস, মধুর রস, কষায় রস, ঘৃত, দুগ্ধ, চিনি, দ্রাক্ষা, দাড়িম খেজুর, তালশাঁস এবং সকল প্রকার শীতল ক্রিয়া ও স্নান উপকারী।

অপথ্য—মাষকলায়, কুলথকলায়, গুড়, সিম, মদ্য, উষ্ণজল, দধি, তেঁতুল, ঝালদ্রব্য, ভাজা পোড়া দ্রব্য ও অধিক ধূমপান, রৌদ্র বা অগ্নির তাপ লাগান, অতি মৈথুন, ক্রোধ, হস্তি অশ্বে আরোহণ।

শ্লেষ্মপ্রধান সুস্থদেহীর পথ্যাপথ্য।

পথ্য—পুরাতন অন্ন, ছোলা, মুগ, কুলথকলায়, সর্ষপতৈল, পল্তা, করোলা, বেগুন, কাঁকরোল, মোচা, ওল, নিম্ব, মূলা, পুঁইশাক, রসুন, তেউড়ী,

মধু, রাত্রিজাগরণ, পরিশ্রম, বিরেচন, ভ্রমণ, হস্তি অশ্বে আরোহণ, ধূম-পান, উষ্ণজল, রুক্ষদ্রব্য, কটুরস, তিক্তরস ও কষায়রস।

অপথ্য—স্নেহদ্রব্য, অভ্যঙ্গ, দিবানিদ্রা, স্নান, মাংস, মাষকলায়, নূতন তণ্ডুল, গাত্রে চন্দনাদি অনুলেপন, ডাব, অধিক দুগ্ধ, অধিক মিষ্ট, অম্লদ্রব্য।

নবজ্বরে ও সান্নিপাতিক জ্বরে।

উপবাস, খই, মিছরী, বাতাসা, জলসাগু, দাড়িম, কেশুর, পানিফল, ইক্ষু, কিস্‌মিস্ প্রভৃতি; কটুতিক্ত রস, গরম জল শীতল করিয়া পান ইত্যাদি হিতজনক। জ্বরের হ্রাসানুসারে জলসাগু বা এরারূট, দুগ্ধসাগু, উষ্ণদুগ্ধ, মুগের ডালের যূষ, রুটী, তরকারী। পরে শরীর ৩।৪ দিবস সম্পূর্ণরূপে জ্বরশূন্য ও গ্লানিশূন্য হইলে অন্ন ব্যবহার করিবেন। জ্বরে অতিসার উপস্থিত হইলে পানিফল চূর্ণ বা এরারূট, বেলের মোরব্বা, ক্ষুদ্র মৎস্যের যূষ পথ্য। ইহাতে খই ও কিস্‌মিস্ উপকারী নহে। নবজ্বরে কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা আবশ্যক। নবজ্বরে যাহাদের উদর এবং হস্তপদের অত্যন্ত জালা হয়, তাঁহারা উপবাস না করিয়া একটু জলসাগু খাইবেন।

অন্ন, সর্ব্বপ্রকার গুরু ও পুষ্টিকর দ্রব্য, তৈলাদি মর্দ্দন, ব্যায়াম, শ্রম, মৈথুন, স্নান, দিবানিদ্রা, অতিক্রোধ, শীতল জলপান এবং গাত্রে হাওয়া লাগান প্রভৃতি নিষিদ্ধ।

বিষমজ্বর, জীর্ণজ্বর ও প্লীহা যকৃৎ প্রভৃতিতে।

প্রাতে পুরাতন তণ্ডুলের অন্ন, মুগ, মসুরের বা ছোলার ডাইল, পটোল, বেগুন, আলু, ডুমুর, মানকচু, মূলা, ঠোটেকলা, শজিনা প্রভৃতির তরকারী, কই, মাগুর, শিঙ্গী, মউরোলা প্রভৃতি ক্ষুদ্র মৎস্যের ঝোল, অল্প বল্কা দুগ্ধ প্রভৃতি; রোগী দুর্ব্বল হইলে কপোত, কুক্কুট ও ছাগ মাংসের যূষ ব্যবস্থেয়; অন্নের মধ্যে পাতি বা কাগজি লেবু। উষ্ণজল শীতল করিয়া পান। রাত্রিকালে ক্ষুধা ও অবস্থানুসারে রুটী বা পাঁউরুটি দুগ্ধসাগু বার্লি ও এরারুট।

ইহাতে উপবাস দেওয়া উচিত নহে। মাংস ও দুগ্ধ একত্রে আহার করা হইবে না। প্লীহা ও যকৃতে কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকা নিতান্ত কর্ত্তব্য।

জ্বরাধিক্য থাকিলে অন্ন আহার না করিয়া দিবায় সাগু বা রুটী রাত্রিতে খই বা সাগু ব্যবহার করিবেন। জলখাবার—মিছরি, বাতাসা, দাড়িম, কেশুর পানিফল, ইক্ষু, কিস্‌মিস্ প্রভৃতি।

অমাবস্যাও পূর্ণিমার নিকট যাঁহাদের জ্বর হয়, তাঁহারা একাদশীতে অন্নাহার না করিয়া রুটী খুব অল্প পরিমাণে খাইবেন। গুরু ও ঘৃতপক্ক দ্রব্য ভোজন দিবানিদ্রা, অধিক পরিশ্রম, স্নান, শীতসেবা প্রভৃতি নিষিদ্ধ। জ্বরাতিসারে উদরাময়োক্ত পথ্যাপথ্য ব্যবস্থা—জ্বরত্যাগের পর যে পর্য্যন্ত শরীরে বলাধান না হয় সে পর্য্যন্ত স্নান, মৈথুন, পরিশ্রম ও দুইবেলা অন্নাহার নিষিদ্ধ। স্নান না করিলে যে সকল জীর্ণ ও বিষমজ্বর-রোগীর নিতান্ত কষ্ট হয়, তাহারা উষ্ণ জল শীতল করিয়া সেই জলে মধ্যে মধ্যে স্নান করিতে পারেন।

অজীর্ণ, উদরাধ্মান, অজীর্ণজনিত অতিসার বা কোষ্ঠবদ্ধতায় এবং অতিসার, আমাশয় ও গ্রহণী প্রভৃতিতে।

প্রাতে অতি পুরাতন সূক্ষ্ম তণ্ডুলের অন্ন, মসুর ডাইলের যূষ, মাগুর, শিঙ্গি, কই ও মউরোলা প্রভৃতি মৎস্যের ঝোল, পটোল, বেগুন, ডুমুর, অপক্ক কদলী, ঝিঙ্গে, মোচা, গন্ধভাদুলে প্রভৃতির ব্যঞ্জন ও ছাগদুগ্ধ, তক্র প্রভৃতি হিতকর। অজীর্ণ, উদরাধ্মান, কোষ্ঠবদ্ধ ও গ্রহণী রোগী ক্ষুধা ও অবস্থা বিবেচনা করিয়া রাত্রিতে সহ্য হইলে অন্ন নতুবা এরারুট বা বার্লি খাইবেন। অতিসার আমাশয় ও গ্রহণী পীড়াগ্রস্ত রোগী—রাত্রিতে বার্লি, যবের মণ্ড, এরারুট, পানিফলের পালো প্রভৃতি খাইবেন। অবস্থা বিবেচনা করিয়া এবং সহ্য হইলে ইহার সহিত অর্দ্ধ দুগ্ধ মিশ্রিত করা যাইতে পারে। অম্লের মধ্যে পাতি বা কাগজি লেবু, নিতান্ত ইচ্ছা হইলে খুব পুরাতন তেঁতুল। আমসত্ব অল্প মাত্রায় ব্যবহার করিতে পারেন।

উদরাময় পীড়া প্রবল থাকিলে আহার নিষিদ্ধ। প্রাতে এবং বৈকালে এরারুট বা বার্লি জলসহ পাক করিয়া অল্প মিছরী ও পাতি লেবুর রস মিশ্রিত করিয়া পান করিতে হইবে। তরকারী প্রভৃতি ব্যবহার নিষিদ্ধ, তবে এরারুট বা বার্লি একটু মাগুর বা শিঙ্গি প্রভৃতি মৎস্যের ঝোল মিশ্রিত করিয়া সেবন করিতে পারেন। এই পীড়ায় তরকারী ব্যবহার যত কম হয় ততই উত্তম।

জলখাবার—অপক্ক বিল্ব দগ্ধ করিয়া তাহার শস্য বা পক্ক বিল্ব ও বেলের মোরব্বা, দাড়িম, কেশুর, পানিফল, পদ্মবীজ, মিছরী প্রভৃতি। অজীর্ণ এবং উদরাধ্মানে ছাগ দুগ্ধ নিষিদ্ধ।

ঘৃতপক্ক দ্রব্য, গুরুপাক ও তীক্ষ্ণবীর্য্য দ্রব্য প্রভৃতি; অধিক জলপান, তরল দ্রব্য মাত্রের অধিক ব্যবহার- গোধূম, মাষকলায়, যব, শাক, ইক্ষু, গুড়, নারিকেল, দ্রাক্ষা, সারকদ্রব্যমাত্র, অধিক লবণ, লঙ্কার ঝাল, গাত্রে তৈলমর্দ্দন, রাত্রিজাগরণ, পিষ্টক, ভাজা পোড়া দ্রব্য ও স্নান প্রভৃতি অনিষ্টকর। অজীর্ণ জনিত কোষ্ঠবদ্ধতায় কোন কোন স্থলে উষ্ণ দুগ্ধ ব্যবহারে বেশ উপকার হয়।

উদরের পীড়ায় আহারের বিষয়ে বিশেষরূপে সতর্ক থাকা আবশ্যক। কারণ অধিকাংশ স্থলে আহারের দোষেই উদরের পীড়া হইয়া থাকে। আয়ুর্ব্বেদে উক্ত আছে যে "মৃঢ়াস্তামজিতাত্মানো লভন্তেঽশনলোলুপাঃ" পথ্য বিষয়ে অমনোযোগী হইলে সহস্র সহস্র ঔষধ সেবনেও প্রতীকার লাভের সম্ভাবনা নাই; অতএব লঘু বস্তু অতি অল্প পরিমাণে আহার করিবেন।

অর্শঃ ও ভগন্দর প্রভৃতিতে।

প্রাতে—পুরাতন তণ্ডুলের অন্ন, মুগ, ছোলা বা কুলথ কলায়ের ডাইল। তরকারী—পটোল, ডুমুর, মানকচু, মোচা, কাঁচাপেঁপে, ওল, মূলা, অল্প আলু, কাঁকরোল, ঠোটেকলা, পক্ককুষ্মাণ্ড, বচু, শজিনার ডাঁটা, কাঁটালবিচি প্রভৃতি; রাত্রিতে লুচি বা রুটি, তরকারী, অল্পদুগ্ধ; রুটি ও লুচি সহ্য না হইলে অন্ন খাইবেন। ছাগমাংস অল্প অরিমাণে খাইতে পারেন। সহ্য হইলে অন্নসহ মাখন,

জলখাবার ঘৃতপক্ক দ্রব্য যথা—লুচি, মেঠাই, গজা, মোহনভোগ ইত্যাদি ; মাখন, কৃষ্ণতিল, মিছরি, কিস্‌মিস্‌, আঙ্গুর, পক্কবিল্ব, পেঁপে প্রভৃতি। তক্র, সর্ষপতৈল, ছোট এলাইচ, তৈলাভ্যঙ্গ, স্রোতস্বিনী নদী বা প্রশস্ত সরোবরের জলে সহ্যমত স্নান, বিশুদ্ধ বায়ু সেবন প্রভৃতি হিতকর। এই রোগে যাহাতে প্রত্যহ কোষ্ঠশুদ্ধি হয় তদ্বিষয়ে দৃষ্টি রাখিবেন। অর্শোরোগী প্রত্যহ প্রাতে নিস্তুক্ অর্থাৎ খোসাতোলা কৃষ্ণতিল ভিজা, মিছরী ও মাখন সহ খাইবেন। তিল পূর্ব্ব দিবস সন্ধ্যাকালে ভিজাইয়া রাখিতে হইবে।

অপথ্য—ভাজা পোড়া দ্রব্য, যে সকল দ্রব্য সহজে হজম হয় না, দধি, পিষ্টক, মাষকলায়, সিম, লাউ, অধিক পরিমাণে পক্ক আম্র, রৌদ্র বা অগ্নির তাপ, পূর্ব্ব বায়ু সেবন, মল মূত্রাদির বেগ ধারণ, স্ত্রী সেবা, অশ্বাদি জন্তুর পৃষ্ঠে আরোহণ, দৃঢ় আসনে উপবেশন প্রভৃতি বর্জ্জন করিবেন। অর্শোরোগে রক্তস্রাব থাকিলে রক্তপিত্ত রোগাধিকারের পথ্যাপথ্য নিয়ম পালন করিবেন।

ক্রিমি প্রভৃতি রোগে।

প্রাতে—পুরাতন তণ্ডুলের অন্ন, ক্ষুদ্র মৎস্যের ঝোল, পটোল, মোচা, উচ্ছে, করোলা, বেতাগ্র, বেগুন, মানকচু ডুমুর প্রভৃতির তরকারী। রাত্রিতে সহ্যানুসারে অন্ন অথবা সাগু, বার্লি, এরারুট বা পাঁউরুটী,আমানী, ছাগদুগ্ধ, খয়ের, জোয়ান, লেবুর রস উপকারী। ক্রিমি রোগে তিক্ত, কষায় ও ঝাল রস উপকারী স্নান ; সহ্যানুসারে করিবেন।

অপথ্য—পিষ্টক প্রভৃতি গুরুপাক দ্রব্য, অধিক মিষ্ট দ্রব্য, গুড়, মাষকলায়, দধি, অধিক ঘৃত, মাংস, দ্রবপ্রধান দ্রব্য, দিবা নিদ্রা, মলের বেগ ধারণ, অপকারক। ক্রিমিরোগে আহার খুব লঘু হওয়া আবশ্যক, যাহাতে অজীর্ণ না হয় সে বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। এই পীড়ায় মধ্যে মধ্যে জোলাপ লওয়া আবশ্যক।

রক্তপিত্ত, কাস, শ্বাস, স্বরভঙ্গ, বমি ও হৃদ্রোগ প্রভৃতিতে।

প্রাতে—পুরাতন দাউদখানি তণ্ডুলের অন্ন, মুগ, মসুর, ছোলা প্রভৃতির ডাইল, বড় চিঙ্গড়ি ও বাগ মৎস্য। পটোল, ডুমুর, মোচা, পক্ক কুষ্মাণ্ড, মানকচু, থোড়, উচ্ছে প্রভৃতির তরকারী। ব্রহ্মীশাক, ছাগ, হরিণ, শশক, ঘুঘু, পায়রা, বটের ও বক প্রভৃতির মাংসের যূষ, ছাগদুগ্ধ, খর্জ্জুর, দাড়িম, পানিফল, কিস্‌মিস্‌, আমলকী, কচি তালশাঁস, মিছরি, নারিকেল, তিলতৈল ও ঘৃতপক্ক ব্যঞ্জনাদি উপকারী। রাত্রিতে—রুটী বা লুচি তরকারী কিম্বা মাংসের যূষ। দুগ্ধ অল্পমাত্র, যে বেলা মাংসের যূষ খাইবেন, সে বেলা দুগ্ধ খাইবেন না। এই পীড়ায় ডুমুরের ঘৃতপক্ক তরকারী বিশেষ উপকারী। গরমজল শীতল করিয়া পান, আলু, মৎস্য ডিম্ব এবং পক্ষী ডিম্ব অল্প খাইতে পারেন। অম্লের মধ্যে পাতিলেবু। সকল প্রকার তরকারী, সর্ষপ তৈলে পাক না করিয়া ঘৃত ও সৈন্ধব লবণে পাক করিয়া ব্যবহার করিবেন। নিতান্ত অসুবিধা না হইলে সর্ষপ তৈল ব্যবহার না করাই উচিত, অধিক মল বা রক্ত নির্গমন থাকিলে এককালে অন্ন আহার নিষিদ্ধ। কেবল অল্পমাত্র রুটী ও তরকারী অথবা দুগ্ধ, খই বা দুগ্ধসাগু উপকারক। ময়দা, সুজি, ছোলার বেসম, ঘৃত ও অত্যল্প মিষ্ট সংযোগে প্রস্তুত যে কোন দ্রব্য যথা—লুচি, মোহনভোগ, মেঠাই, গজা ইত্যাদি খাইতে পারেন। সহ্যানুসারে উষ্ণ জল শীতল করিয়া স্নান করিবেন।

গুরুপাক, তীক্ষ্ণবীর্য্য দ্রব্য সকল, দধি, মৎস্য, রুক্ষদ্রব্য পান বা ভোজন অধিক সারক দ্রব্য, সর্ষপ তৈল, লঙ্কারঝাল, অধিক লবণ, সিম, কুমড়া প্রভৃতি শাক, অম্বল, কলায়ের ডাল, মল মূত্রাদির বেগ ধারণ, দাঁতন করা, ব্যায়াম, পর্য্যটন, চরস, গাঁজা, বা তামাকের ধূমপান, ধূলি সেবন, হিমলাগন, রাত্রি জাগরণ প্রভৃতি অনিষ্টোৎপাদক। নিত্য স্নান, সঙ্গীত, উচ্চ শব্দোচ্চারণ মৈথুন অশ্বাদি যানে ভ্রমণ প্রভৃতি অত্যন্ত অপকারক।

শ্বাস রোগে বায়ুপ্রধান ধাতু হইলে অনেক সময় পুরাতন-তেঁতুল-ভিজার জল, লেবুর রসের সহিত মিছরির সরবৎ অথবা নদী বা প্রশস্ত সরোবরের জলে স্নান প্রভৃতি শীতল ক্রিয়া দ্বারা বিশেষ উপকার দর্শে।—এই সকল স্নিগ্ধ

ক্রিয়ায় এবং মুখে দোক্তা তামাক রাখিয়া তাহার অল্প অল্প রস পানে কখন কখন সম্পূর্ণরূপে পীড়ার উপশম হইতে দেখা যায়। শ্বাস রোগে রাত্রি কালে আহার লঘু হওয়া নিতান্ত আবশ্যক।

পুরাতন রক্তপিত্ত রোগী যদি ক্ষয়রোগের কোন লক্ষণ অনুভব করিতে না পারেন, তাহা হইলে বাতব্যাধি রোগের পথ্যাপথ্য নিয়ম পালন করিতে পারেন।

বমনরোগ প্রবল থাকিলে অন্নাহার বন্ধ দিয়া শরীর বিবেচনায় খই বাতাসা বা রুটী খাইবেন। দুগ্ধ নিষিদ্ধ।

ক্ষয়কাস ও রাজযক্ষ্মা রোগাধিকারে।

প্রাতে ময়দা বা সুজির রুটী, মাংসের যূষ, পটোল, বেগুন, ডুমুর, ঝিঙে, মোচা, অল্প আলু শজিনার ডাঁটা প্রভৃতির তরকারী। রাত্রিতে ক্ষুধা থাকিলে ও সহ্য হইলে আহার এইরূপ করিবেন, নতুবা দুগ্ধসাগু বা দুগ্ধ এরারুট খাইবেন। ছাগমাংস, ছাগদুগ্ধ, ছাগের ঘৃত, অল্প দুগ্ধ খাইতে পারেন, কিন্তু যে বেলা মাংসের যূষ খাইবেন সে বেলায় আর দুগ্ধ খাইবেন না, অপর বেলায় খাইবেন। অধিক রক্ত নির্গমন থাকিলে রুটী না খাইয়া দুগ্ধ সাগু বা দুগ্ধ এরারুট খাইবেন। তৈলে পাক করা তরকারী ব্যবহার নিষিদ্ধ। ঘৃতপক্ব তরকারী, সৈন্ধবলবণ ব্যবহার করিবেন। উষ্ণজল শীতল করিয়া সেই জল পান করিবেন। খর্জ্জুর, দাড়িম, পানিফল, কিস্‌মিস্, আমলকীর মোরব্বা এবং ঘৃত ও খুব অল্পমিষ্ট সংযোগে ময়দা সুজি ও ছোলার বেসমে প্রস্তুত যে কোন দ্রব্য অর্থাৎ লুচি, মেঠাই, মোহনভোগ ইত্যাদি জলখাবার খাইতে পারেন। বিশেষ আবশ্যক হইলে ২।৪ ফোটা পাতিলেবুর রস অথবা উৎকৃষ্ট আমসত্ব একটু খাইতে পারেন। গাত্রে সদাসর্ব্বদা একটী জামা রাখা কর্ত্তব্য।

মৎস্য, দধি, লঙ্কার ঝাল, অধিক লবণ, সিম, কাঁকরোল, অম্বল, কলায়ের ডাইল, রসুন, হিং, শাক, মলমূত্রাদির বেগধারণ, ব্যায়াম, পর্য্যটন, শ্রমজনক

কর্ম্ম, চরস, গাঁজা বা তামাকের ধূমপান, হিম লাগান, রাত্রিজাগরণ প্রভৃতি অনিষ্টোৎপাদক। সঙ্গীত, উচ্চ শব্দোচ্চারণ, অশ্বাদি যানে ভ্রমণ ও মৈথুন প্রভৃতি অত্যন্ত অপকারক। স্নান একেবারে নিষিদ্ধ। এই পীড়ায় মৈথুন তো দূরের কথা, যাহাতে কামের উদ্রেক পর্য্যন্ত না হয়, তাহার উপায় করা কর্ত্তব্য। রোগীর যেন এটী বিশেষ স্মরণ থাকে যে তিনি ক্ষয় রোগে ভুগিতেছেন, অতএব সর্ব্বপ্রকার ক্ষয় ক্রিয়া নিবারণ করা কর্ত্তব্য। এই পীড়ায় গাত্রে শীতল হাওয়া লাগান কোন ক্রমেই উচিত নহে।

বাতব্যাধি [বায়ুরোগ], উন্মাদ, মূর্চ্ছা,

অপস্মার, দাহ, মদাত্যয় প্রভৃতিতে।

প্রাতে ও বৈকালে পুরাতন তণ্ডুল, রোহিত, মাগুর, সিঙ্গি, কই, খলিশা প্রভৃতি মৎস্যের ঝোল। মাংসের যুষ। ডুমুর, পটোল, মানকচু, কুষ্মাণ্ড, বেগুন, মোচা, থোড়, এচোড় প্রভৃতি তরকারী, কলায়ের ডাল প্রভৃতি, ধারোষ্ণ দুগ্ধ, নবনীত, ঘোল, দধি, দ্রাক্ষা, দাড়িম, পক্ক আম্র, পেঁপে, আতা, ডাব প্রভৃতি সুফল। এবং ঘৃত, ময়দা, সুজি.চিনিতে প্রস্তুত যে কোন দ্রব্য যথা লুচি, মোহনভোগ, মিঠাই, গজা প্রভৃতি সুপথ্য ও উপকারক।

বায়ুরোগাক্রান্ত ব্যক্তির পক্ষে স্বাদু, অম্ল ও লবণ রস সংযুক্ত স্নিগ্ধ ও পুষ্টিকারক পানাহার, তিলতৈল ব্যবহার, প্রত্যহ স্রোতস্বিনী নদী বা প্রশস্ত সরোবরের জলে উত্তমরূপে স্নান, সুগন্ধ দ্রব্য, বিশুদ্ধ বায়ু সেবন, সরবৎ পান, সান্ত্বনা শিশির সেবন, শীতল গৃহে, চন্দ্রের কিরণে মনোমত ব্যক্তির সহিত বাক্যালাপ, গীত ও বাদ্য, শ্বেত চন্দন লেপন, খশখশ, পট্টবস্ত্র ধারণ, চন্দ্রের উদয়ে, শীতল উপবনে, পদ্মযুক্ত সরোবরের তীরে, হ্রদের নিকটে, পর্ব্বতের গুহায় এবং শীতল পর্ব্বত নির্ঝর সমীপে ভ্রমণ, প্রশস্ত শ্রুতি ও প্রশস্ত কীর্ত্তি শ্রবণ পরমোপকারক।

দুষ্পাচ্য তীক্ষ্ণবীর্য্য, (লঙ্কার ঝালাদি) বিদাহী (ভাজাপোড়া) রুক্ষপান ও ভোজন। শ্রমজনক কর্ম্ম, চিন্তা উদ্বেগ, ক্রোধ শোকাদি, মদ্য, আতপসেবা,

ইচ্ছার প্রতিকূল বিষয়, অশ্বাদিযানে ভ্রমণ, মলমূত্রাদির এবং তৃষ্ণা, নিদ্রা ও ক্ষুধার বেগধারণ, রাত্রি জাগরণ এবং দাঁতন ও মৈথুন ইত্যাদি নিষিদ্ধ।

এই পীড়ায় যে কোন একটী শাস্ত্রীয় স্নিগ্ধ তৈল উত্তমরূপে ব্যবহার করা এবং যাহাতে সুনিদ্রার ব্যাঘাত না হয়, তদ্বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা নিতান্ত কর্ত্তব্য। মূর্চ্ছা ও অপস্মার রোগীকে উচ্চস্থান, অগ্নি ও জল হইতে সর্ব্বদা রক্ষা করিবে। উন্মাদ ও মূর্চ্ছাগ্রস্তরোগির ইচ্ছার বিপরীত কার্য্য করা উচিত নহে। রোগী যে বিষয়ের জন্য জিদ্ করেন তাহা নিতান্ত অন্যায় বোধ হইলে শুশ্রূষাকারী একেবারে তাহাতে অসম্মতি না দেখাইয়া একথা ওকথা এবং গল্লাদি দ্বারা রোগিকে ক্রমে ক্রমে ভুলাইয়া সন্তুষ্ট ও প্রফুল্ল করিবেন।

পক্ষাঘাত রোগ হইলে—শীতল জলে স্নান না করিয়া উষ্ণ জলে সহ্যমত—(যত কম হয় ততই উত্তম) স্নান করিবেন। রাত্রিতে লুচি বা রুটী ও তরকারী এবং দুগ্ধ বা মাংসের যূষ। শৈত্য ক্রিয়া—অর্থাৎ চন্দনাদি লেপন সরবৎ পান প্রভৃতি নিষিদ্ধ।

আমবাত (অর্থাৎ বাতের পীড়া) বাতশ্লৈষ্মিক পীড়ায়।

প্রাতে—পুরাতন তণ্ডুলের অন্ন, কুলথ কলায়, মুগ, ছোলা, মসুর প্রভৃতির ডাইল, পটোল, ডুমুর, মানকচু, উচ্ছে, করোলা, সজিনার ডাঁটা, এচোড়, বেগুন, রসুন, আদা প্রভৃতির তরকারী।

রাত্রিতে—রুটী বা লুচি, তরকারী, ছাগ, কপোত কিংবা কুক্কুট প্রভৃতি মাংসের যূষ।

জলখাবার—ঘৃত, ময়দা, সুজি ও চিনিতে প্রস্তুত যে কোন দ্রব্য অর্থাৎ লুচি, মেঠাই, গজা, মোহনভোগ প্রভৃতি। কিস্‌মিস, সোহারা, খর্জ্জুর প্রভৃতি। রুক্ষদ্রব্যের দ্বারা গাত্রে স্বেদ দেওয়া, উপবাস, অল্প আহার, বিরেচন, পুরাতন মদ্য, তিক্ত দ্রব্য, অগ্নিকারক দ্রব্য উপকারক। ঘোল অল্প খাইতে পারেন, এই পীড়ায় দুগ্ধ ব্যবহার করা উচিত নহে, নিতান্ত অভ্যাস থাকিলে খুব অল্প পরিমাণে খাইবেন। ঘৃত যত টুকু সহ্য বা হজম করিতে পারেন, ততটুকু

ব্যবহার করিবেন। উষ্ণ জল শীতল করিয়া সেই জল পান ব্যবস্থা। স্নান যত কম হয় ততই উত্তম, যে দিবস স্নান করিবার আবশ্যক হইবে সে দিবস উষ্ণজল শীতল করিয়া সেই জলে স্নান করিবেন। কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকা উচিত। এই পীড়ায় সর্ব্বদা ফ্ল্যানেল ব্যবহার করিবেন। পীড়ার আধিক্য থাকিলে প্রাতে অন্ন খাইবেন না।

অপথ্য—মৎস্য, দুগ্ধ, গুড়, পুঁইশাক, মাষকলায়, পিষ্টক, অধিক মিষ্ট, দধি, মলমূত্রাদির বেগ ধারণ, রাত্রি জাগরণ, হিমলাগান, বেশী আহার, গুরুদ্রব্য (যে সকল দ্রব্য কষ্টে হজম হয়) ইত্যাদি। কফজ দ্রব্য অনিষ্টকর।

বাতের পীড়ার প্রথমাবস্থায় এবং জ্বরসংযুক্ত বাতে অন্নাহার না করিয়া ফুল্কা রুটী, পাঁউরুটী বা দুগ্ধসাগু ব্যবহার করিতে হইবে।

শোথ ও উদর প্রভৃতিতে।

প্রাতে—পুরাতন তণ্ডুলের অন্ন। মুগের ডাইল, পটোল, বেগুন, ডুমুর, ওল, মানকচু, সজিনার ডাঁটা, কাঁকরোল, আদা, কচি মূলা, গাজর, শ্বেত পুনর্নবা প্রভৃতির তরকারী। রাত্রিতে দুগ্ধসাগু বা দুগ্ধ এরারুট ব্যবস্থা। যদি ক্ষুধা বেশী থাকে তাহা হইলে রাত্রিতে রুটী খাইতে পারেন। উষ্ণ জল শীতল করিয়া পান করিবেন। অন্য লবণ ব্যবহার না করিয়া কেবল সৈন্ধব লবণ খুব অল্প করিয়া ব্যবহার করিবেন। পীড়া প্রবল হইলে তরকারী প্রভৃতি না খাইয়া—কেবলমাত্র দুগ্ধ ও ভাত খাইবেন। যদি দুই বেলা দুগ্ধান্ন সহ্য না হয়, এক বেলা দুধ ও ভাত এবং বৈকালে দুগ্ধসাগু খাইবেন। উদররোগে—মানমণ্ড বিশেষ উপকারী।

অপথ্য—দিবা নিদ্রা, পরিশ্রম, পিষ্টক, তিল, লবণ, শীতল জল, সিম, গুরু দ্রব্য, স্নান ইত্যাদি।

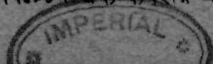
কোষবৃদ্ধি, শ্লীপদ, গলগণ্ড ও অপচী প্রভৃতিতে।

প্রাতে দাউদখানি চাউলের অন্ন, মুগ, ছোলা, অড়হর, মসুর প্রভৃতি ডাইল; সারক দ্রব্য সমূহ, পটোল, বেগুন, আলু, গাজর, ডুমুর, গন্ধভাদুলে, করোলা, মূলা, রশুন, পুনর্নবা, মানকচু, সজিনার ডাঁটা, আদা, পুরাতন সুরা ও উষ্ণ জল শীতল করিয়া পান ও স্নান, শুষ্ক ও লঘু আহার এবং তিক্ত দ্রব্য প্রভৃতি হিত-জনক। বৈকালে রুটী বা লুচি ও তরকারী। ছাগাদি মাংস অল্প ব্যবহার করিতে পারেন। কোষ বৃদ্ধিতে লাংগুট ব্যবহার কর্ত্তব্য। এই পীড়ায় প্রাতে অন্ন ও সন্ধ্যায় রুটী বা লুচি ব্যবহার করিবেন এবং একাদশী, অমাবস্যা ও পূর্ণিমাতে অন্নাহার না করিলেই ভাল হয়। উষ্ণজল শীতল করিয়া স্নান করিবেন।

গুরুপাক অন্ন, দধি, পুঁইশাক, পক্ক কদলীফল, অধিক মিষ্ট শীতল জল ব্যবহার, পর্য্যটন, দিবানিদ্রা ও মলমূত্রাদির বেগধারণ প্রভৃতি নিষিদ্ধ।

নূতন তণ্ডুলের অন্ন, অজীর্ণ সত্ত্বে ভোজন, গুরুপাক দ্রব্য সমূহ, জলাংশ বহুল দ্রব্য সমূহ, শীতল জলপান, তৈলাভ্যঙ্গ, নিত্য স্নান ও দিবানিদ্রা প্রভৃতি অনিষ্টোৎপাদক। এই পীড়ায় স্নান প্রত্যহ না করাই ভাল।

বাতরক্ত, শীতপিত্ত, কোঠ, কুষ্ঠ এবং চর্ম্মরোগে।

দিবাতে পুরাতন চাউলের অন্ন, তিক্ত ব্যঞ্জন, মুগ বা বুটের ডাইল, পটোল, ডুমুর, ঠোঁটে কলা, মানকচু, ঝিঙে, উচ্ছে, অল্প আলু, পক্ক দেশী কুষ্মাণ্ড প্রভৃতির তরকারী, হেলাঞ্চা, নিম, শ্বেত পুনর্নবা, পটোলপত্র, ঘৃতপক্ক ব্যঞ্জনাদি। অম্লের মধ্যে লেবু। রাত্রিতে লুচি অভাবে রুটী, তরকারী ও অল্প দুগ্ধ। তৈলে প্রস্তুত কোন তরকারী ব্যবহার না করিয়া ঘৃতপক্ক তরকারি ব্যবহার করিবেন। ঘৃত যত সহ্য হয় ব্যবহার করিবেন, ইহা অতি সুপথ্য। প্রত্যহ কোন একটী তিক্ত দ্রব্য ব্যবহার করিতে পারিলে ভাল হয়। মিষ্টের মধ্যে মিছরি হিতকর। মধ্যে মধ্যে বিরেচক দ্রব্য ব্যবহার এবং জোঁকাদি দ্বারা রক্তমোক্ষণ করান আবশ্যক।

জলখাবার—ঘৃত ময়দা সুজি-ছোলার বেশম ও অল্প মিষ্ট সংযোগে প্রস্তুত যে কোন দ্রব্য যথা—লুচি, গজা, মেঠাই, মোহনভোগ প্রভৃতি, ভিজা ছোলা ইত্যাদি।

নূতন তণ্ডুলাদির অন্ন, বিদাহি দ্রব্য, অধিক মৎস্য ও মাংস, মদ, সিম, মটর, গুড়, দধি, দুগ্ধ, তিল, মাষকলাই, মূলা, শাক ও অম্বল, বিলাতী কুমড়া, পেঁয়াজ, রসুন, লঙ্কার ঝাল, অধিক মিষ্ট, মলমূত্রাদির বেগরোধ, রৌদ্র ও অগ্নির তাপ, ব্যায়াম ও দিবা নিদ্রা ইত্যাদি অহিত জনক।

শীতপিত্ত ও কোঠরোগে ক্ষুদ্র মৎস্য অল্প ব্যবহার করিতে পারেন।

অম্লপিত্ত, শূল, গুল্ম, অষ্ঠীলা, উদাবর্ত্ত ও অনাহ রোগে।

পুরাতন তণ্ডুলের সুসিদ্ধ অন্ন, মাগুর-সিঙ্গী-কই মউরলা প্রভৃতি ক্ষুদ্র মৎস্যের ঝোল, মানকচু, ওল, থোড়, পটোল, বেগুন, ডুমুর, পুরাতন কুষ্মাণ্ড, সজিনার ডাঁটা, করোলা, মোচা প্রভৃতি তরকারী, আমলকী, কেশুর, সৈন্ধব বিট্ ও করকচ লবণ, ক্ষারদ্রব্য, দ্রাক্ষা, উষ্ণদুগ্ধ, তিক্তদ্রব্য, নারিকেল শস্য, ডাবের জল, ইক্ষু, লবণ, বড় এলাইচ, হিং ও সুপক্ক পেঁপে, বেল প্রভৃতি এবং নিদ্রা উপকারক। অম্লপিত্ত ও শূল পীড়ায় তরকারী যত কম ব্যবহার হয় ততই উত্তম। মৎস্যের ঝোলে ভাত মাখিয়া অল্প মৎস্য সহ অন্ন প্রথমে খাইয়া পরে দুগ্ধসহ অন্ন খাইবেন। অল্পমিছরির গুঁড়া ব্যবহার করিতে পারেন। তরকারী খাইবার ইচ্ছা হইলে তরকারী চুষিয়া ছিবড়া ফেলিয়া দিবেন। ফলতঃ তরকারী যত অল্প ব্যবহার হয় ততই উত্তম। অম্লপিত্ত বা শূলের পীড়া প্রবল থাকিলে অন্নাদি আহার বন্ধ করিয়া দিবাতে এবং রাত্রিতে কেবলমাত্র যবের মণ্ড ও দুগ্ধ বা দুগ্ধবার্লি অথবা দুগ্ধ খই আহার করিবেন। পীড়ার হ্রাস অনুসারে দিবায় অন্ন, রাত্রিতে দুগ্ধ খৈ, যব বা বার্লির মণ্ড, কুমড়ার মেঠাই, রসকরা ও আমলকীর মোরব্বা হিতকর। পরে সহ্য হইলে দুই বেলাই অন্ন খাইবেন। এই পীড়ায় আহার কালে বা আহারের অল্পক্ষণ পরে জল খাওয়া নিতান্ত নিষিদ্ধ। অন্ততঃ একঘণ্টা পরে জল খাওয়া কর্ত্তব্য।

অন্নের মধ্যে পাতি বা কাগজী লেবু। ইহাতে আমাদের "অমৃতপ্রাশ" অতি উপকারক পথ্য। এই সকল পীড়ায় কোষ্ঠশুদ্ধি থাকা নিতান্ত আবশ্যক। স্নান সহ্যমত, প্রত্যহ সহ্য হইলে প্রত্যহই স্নান করিতে পারেন। এই পীড়ায় নিয়মিত সময়ে আহার করা নিতান্ত কর্ত্তব্য। সহ্য হইলে আহারের পর ডাবের জল পান করিবেন। বিশেষ ক্ষুধা না হইলে এই সকল পীড়ায় দুই বেলা অন্নাহার করিবেন না। রাত্রিকালে বিশেষ ক্ষুধা বোধ না হইলে দুগ্ধ খই, দুগ্ধ বার্লি, দুগ্ধ সাগু ইত্যাদি ব্যবহার করিবেন।

গুরুপাক এবং অধিক পরিমাণে আহার, সর্ব্বপ্রকার ডাইল, শাক, বড়ি, মৎস্য, দধি, রুক্ষ কষায় ও শীতল দ্রব্য, অম্লদ্রব্য, লঙ্কার ঝাল, তীব্র মদ্য, আতপ সেবা, রাত্রি জাগরণ ও মলমূত্রাদির বেগ ধারণ প্রভৃতি অনিষ্ট জনক। লঙ্কার ঝাল কদাচ খাইবেন না।

মূত্রকৃচ্ছ্র, মূত্রাঘাত ও অশ্মরী প্রভৃতি রোগে।

পথ্য—পুরাতন চাউলের অন্ন, ক্ষুদ্র মৎস্যের ঝোল, বার্ত্তাকু, পটোল, ডুমুর, মানকচু, থোড়, তিক্তশাক, মোচা ও দুগ্ধ প্রভৃতি। পাতি বা কাগজী লেবু, ছোটছাগ ও পক্ষিমাংস, যব, মাখন, চিনি, মিছরি, তালশাঁস, তরমুজ, তালের ও খেজুরের মাতি, পক্ব সুমিষ্ট ফল। প্রত্যূষে শয্যা পরিত্যাগ করা ও অল্প পরিশ্রম ইত্যাদি ব্যবস্থেয়। অল্প আলু খাইতে পারেন। সহ্য হইলে প্রত্যহ প্রাতে কাঁচা দুগ্ধের সহিত জল মিশ্রিত করিয়া সেই সজল দুগ্ধ কিম্বা মিছরির সরবৎ প্রভৃতি ব্যবহার করিতে পারেন। স্নান সহ্য হইলে প্রত্যহ করিবেন।

জলখাবার—ঘৃত, ময়দা, সুজি, বেসম ও চিনিতে প্রস্তুত সর্ব্বপ্রকার দ্রব্য যথা—লুচি, খাজা, গজা, মোহনভোগ ইত্যাদি, কিস্‌মিস্ ইক্ষু, কেশুর, পানিফল প্রভৃতি।

গুড় বা অধিক পরিমাণে অম্ল দ্রব্য, দধি, অধিক পরিমাণে মৎস্য ও গুরুপাক দ্রব্য, কলায়ের ডাইল, শাক, লঙ্কার ঝাল, অধিক মৈথুন ও পরিশ্রম, অশ্বাদি যানে আরোহণ, মলমূত্রাদির বেগধারণ, বিশেষতঃ তীক্ষ্ণ মদ্য পান, সর্ব্ব প্রকার উষ্ণবীর্য্যাদি, চিন্তা, রাত্রিজাগরণ ইত্যাদি নিষিদ্ধ।

উপদংশ, ক্ষত, পারাদোষ ও শূকদোষ প্রভৃতিতে।

প্রাতে—পুরাতন তণ্ডুলের অন্ন, মুগ, ছোলা বা অড়হর ডাইলের যূষ, অল্প আলু, পটোল, ডুমুর, মানকচু, ওল, উচ্ছে, থোড়, সজিনার ডাঁটা, এঁচোড়, মটরশুঁটী, কপি প্রভৃতির তরকারী ক্ষুদ্র মৎস্য অল্প পরিমাণে খাইতে পারেন। রাত্রিতে-লুচি বা রুটী ও তরকারী। সহ্য না হইলে খইএর মণ্ড, সাগু বা বার্লি, তৈলে পাক করা তরকারী ব্যবহার না করিয়া ঘৃতপক্ক তরকারী ব্যবহার করা কর্ত্তব্য উষ্ণজল শীতল করিয়া পান।

জলখাবার—ঘৃত, ময়দা, সুজি এবং অল্প মিষ্ট সংযোগে প্রস্তুত যে কোন দ্রব্য অর্থাৎ লুচি, মোহনভোগ, গজা, মেঠাই ইত্যাদি। বেদানা, পেস্তা, বাদাম, কিস্‌মিস্, ইক্ষু, খোবানী প্রভৃতি।

স্নান—উষ্ণ জল শীতল করিয়া স্নান করিবেন। স্নান যত কম হয় ততই উত্তম। সর্ষপতৈল উষ্ণ করিয়া মাখিয়া স্নান করিবেন। পারদদুষ্ট রোগীর স্নান যত কম হয় ততই উত্তম।

অপথ্য—নূতন চাউলের অন্ন, শাক, অম্ল, কলায়ের ডাল, লঙ্কার ঝাল, বিলাতী কুমড়া, লাউ, গুড়, দধি, অধিক দুগ্ধ, বৃহৎ মৎস্য, সর্ষপতৈল, মলমূত্রাদির বেগ ধারণ, রাত্রিজাগরণ, মদ্যপান, দিবা নিদ্রা, রৌদ্রে পর্য্যটন, শীতলজল পান, অধিক বায়ু সেবন এবং উপবাসাদি পিত্তকর ক্রিয়া অপকার জনক।

বহুমূত্র, সোমরোগ ও মধুমেহ প্রভৃতি রোগে।

প্রাতে—পুরাতন তণ্ডুলের অন্ন, মুগ, মসুর ও ছোলার ডাইল, পটোল, ডুমুর, যজ্ঞডুমুর, থোড়, ঝিঙে, উচ্ছে, মোচা, অপক্ক কদলী, সজিনার শাক ও ডাঁটা প্রভৃতির তরকারী। মাখন তোলা দুগ্ধ অথবা মাংসের যূষ, রাত্রিতে গমের আটার রুটী এবং ছাগ মৃগ বা পক্ষি মাংসের যূষ, অভাবে পটোলাদির তরকারী। আকলকী, জাম, কেশুর, পুরাতন সুরা, পাতি বা কাগজী লেবু, রুক্ষ ক্রিয়া, অশ্ব যানে বা পৃষ্ঠে ও হস্তীতে ভ্রমণ, ব্যায়াম, অধিক ভ্রমণ ইত্যাদি হিতজনক।

পীড়ার অবস্থা অত্যন্ত প্রবল থাকিলে প্রাতে অন্ন ব্যবহার না করিয়া দুই বেলাই গমের আটার রুটী, ছাগ, মৃগ বা পক্ষিমাংস ও উহার যুষ এবং তরকারী ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। গরম জল শীতল করিয়া পান করা ব্যবস্থা। বরফ অল্প খাইতে পারেন। স্নান সহ্যমত। তবে উষ্ণ জল শীতল করিয়া সেই জলে স্নান করা কর্ত্তব্য। যদি সহ্য না হয়, শীতল জলে স্নান করিবেন।

কফজনক ও গুরুপাক অন্ন, দধি, দুগ্ধ, গুড়জ দ্রব্য মাত্রেই, কুষ্মাণ্ড, লাউ, অধিক জলপান, তীব্রসুরা, রাত্রিজাগরণ, শাক, অম্বল, কলায়ের ডাইল, লঙ্কার ঝাল, দিবানিদ্রা, অধিক নিদ্রা, বিশেষতঃ মৈথুন ও আলস্য-পরায়ণতা ইত্যাদি সর্ব্বদা পরিত্যাজ্য।

শুক্রমেহ, ধ্বজভঙ্গ, ধাতুতারল্য ও দৌর্ব্বল্য, ভ্রম, মস্তক ঘূর্নন, দৃষ্টিক্ষীণতা ও স্নায়বিক রোগ প্রভৃতিতে।

প্রাতে—অন্ন, রোহিত মৎস্য, বাইন্ মৎস্য ও অন্যান্য সুমৎস্য, আলু, পটোল, ডুমুর, মানকচু, মটরশুঁটী কপি, শাল্‌গ্রাম, গাজর প্রভৃতির তরকারী ও দুগ্ধ অথবা ছাগ মেষ কুক্কুট তিত্তিরী লাব প্রভৃতি মাংসের যুষ। তরকারী ঘৃতপক্ক হইলেই ভাল হয়। রাত্রিতে লুচি, তদভাবে রুটী তরকারী ও দুগ্ধ অথবা মাংসের যুষ।

জলখাবার—ঘৃত, চিনি, ময়দা, সুজি ও বেশমে প্রস্তুত সর্ব্বপ্রকার দ্রব্য যথা—লুচি, মেঠাই, খাজা, গজা, মোহনভোগ প্রভৃতি—বেদানা, বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্, আঙ্গুর, খোবানী, আকরোট, কলমীর খেজুর, সালমমিছরি, পক্ক সুমিষ্ট ফল যথা—আম্র, কাঁটাল, পেঁপে প্রভৃতি। ফলতঃ এই পীড়ায় পুষ্টিকর সুখাদ্য দ্রব্য মাত্রই সহ্যমত আহার করিতে পারেন।

স্নান—সহ্যমত অর্থাৎ যেরূপ অভ্যাস বা যাহা সহ্য হয় সেইরূপ করিবেন।

অপথ্য—অধিক লবণ, লঙ্কার ঝাল, অধিক অম্ল, অধিক রৌদ্রে বেড়ান, অগ্নির উত্তাপ, রাত্রি জাগরণ, অধিক মদ্য, শুক্রব্যয় এবং অধিক পরিশ্রম প্রভৃতি।

শিরোরোগ ও কর্ণরোগ প্রভৃতিতে।

শালি তণ্ডুলের অন্ন, মুগাদির যূষ, ধারোষ্ণ দুগ্ধ, ঘৃত মাখন, তক্র, রোহিতাদি মৎস্য, ছাগ, হরিণ, তিত্তিরী কুক্কুট প্রভৃতি মাংসের যূষ, দাড়িম, দ্রাক্ষা, নারিকেল, পটোল, বেগুন, শজিনা ডাঁটা, আলু, উচ্ছে, ঘোল, আম্র, নারিকেল, তৈলাভ্যঙ্গ ও গরম জলে বা নদ্যাদির জলে স্নান; স্বেদ, নস্য, বিরেচন, মস্তকের রক্তমোক্ষণ, সর্ব্বপ্রকার ঘৃতপক্ক এবং অন্যান্য পুষ্টিকর দ্রব্য ইত্যাদি ইষ্টপ্রদ।

গুরু, বিদাহী ও তীব্রদ্রব্য, সূর্য্য ও অগ্নির তাপ, সুরা, রাত্রিজাগরণ, দিবানিদ্রা মলাদির বেগধারণ, চিন্তা, অধ্যয়ন, মৈথুন, অধিক পরিশ্রম, অধিক বকা, দন্তকাষ্ঠ দ্বারা দন্ত মার্জ্জন, ডুব দিয়া স্নান ও অধিক ভ্রমণ ইত্যাদি অনিষ্টকর।

শিরোরোগে নস্য, ঘৃতকুমারী, বেণামূল, জ্যোৎস্নায় থাকা, শ্বেতচন্দন, কর্পূর প্রভৃতি উপকারী। কর্ণে পূয় বা ক্ষত হইলে এই পুস্তকের আমবাত বাতরোগ পথ্যাপথ্য নিয়ম পালন করিবেন।

প্রমেহ রোগে।

প্রাতে—পুরাতন তণ্ডুলের অন্ন, পটোল, ডুমুর, বেগুন, ঝিঙে, মানকচু, সজিনার ডাঁটা, থোড়, মোচা, ঠোটেকলা, অল্প আলু, প্রভৃতির তরকারী অল্প পরিমাণে ক্ষুদ্র মৎস্য এবং শশক, ঘুঘু, বটের, কুক্কুট ও জাঙ্গলমাংস খাইতে পারিবেন। কাঁচা মুগ, মসুর এবং ছোলার ডাল, তিলের রস। অন্নের মধ্যে পাতি বা কাগজী লেবু, রাত্রিতে রুটী বা লুচি এবং ডালনা, সকল প্রকার তিক্তদ্রব্য কষায় এবং অল্প দুগ্ধ ও অল্প মিষ্ট।

স্নান—সহ্যমত, জলখাবার—ঘৃত ও অল্প চিনি সংযোগে ময়দা, সুজি ও ছোলার বেশমে প্রস্তুত যে কোন দ্রব্য যথা—লুচি, মেঠাই, বঁদে, গজা, মোহনভোগ প্রভৃতি ছোলা ভিজা, ইক্ষু, পানিফল, কিস্‌মিস্, বাদাম, খেজুর প্রভৃতি।

অপথ্য—অধিক দুগ্ধ অধিক মিষ্ট, অধিক মৎস্য, লঙ্কার ঝাল, শাক, অম্বল

কলায়ের ডাইল, দধি, গুড়, মৈথুন, রৌদ্র ও অগ্নির তাপ মূত্রের বেগধারণ, অধিক ধূমপান, নিম, পিষ্টক, মদ্য, লাউ তালশাঁস, দিবানিদ্রা, মিষ্টদ্রব্য অম্ল-দ্রব্য প্রভৃতি নিষিদ্ধ।

রক্তপ্রদর ও শ্বেতপ্রদর প্রভৃতিতে।

প্রাতে—পুরাতন দাউদখানি তণ্ডুলের অন্ন, মুগ ও ছোলার ডাল, পটোল, অল্প পরিমাণে ক্ষুদ্র মৎস্য, মাংসের যুষ। রাত্রিতে—রুটী বা লুচি ও তরকারী অল্প পরিমাণে ক্ষুদ্র মৎস্য, মাংসের যুষ। রাত্রিতে রুটী বা লুচি ও তরকারী এবং দুগ্ধ বা মাংসের যুষ।

জলখাবার—ময়দা, সুজি, ছোলা এবং ঘৃত অল্প মিষ্ট সংযোগে প্রস্তুত সকল প্রকার দ্রব্য, খর্জ্জুর, দাড়িম, পানিফল, কিস্‌মিস্, মিছরী ইক্ষু, প্রভৃতি। অম্লের মধ্যে পাতি লেবু। তৈলেপাক করা তরকারী ব্যবহার না করিয়া ঘৃত-পক্ব তরকারী ব্যবহার করিবেন। দুগ্ধ অল্প খাইবেন।

স্নান—যত কম হয় ততই উত্তম। যে দিবস স্নান করিবেন উষ্ণজলে স্নান করিতে হইবে।

শাক, অম্বল, কলাইয়ের ডাইল, লঙ্কার ঝাল, গুরুপাক ও তীক্ষবীর্য্য দ্রব্য সকল, দধি, বৃহৎ মৎস্য, অধিক লবণ, কুমড়া, অধিক দুগ্ধ, রৌদ্রের বা অগ্নির তাপ লাগান, ভারি দ্রব্য উত্তোলন, অধিকবার উচ্চ স্থানে উঠা নামা, মলমূত্রাদির বেগ ধারণ, হিম লাগান, রাত্রি জাগরণ, নিত্য স্নান, সঙ্গীত, উচ্চশব্দোচ্চারণ, পথ পর্য্যটন প্রভৃতি অনিষ্টোৎপাদক। এই পীড়ায় মৈথুন একবারে নিষিদ্ধ।

সূতিকারোগে।

পুরাতন শালি তণ্ডুলের অন্ন, অগ্নিদীপক আহার ও পান, মসুরের যুষ, বেগুন, কাঁচমূলা, দাড়িম, বাতশ্লেষ্মঘ্নদ্রব্য, বাতশ্লেষ্মনাশক সমস্ত ক্রিয়া এবং একাহার উপকারী।

গুরুপাক, দুষ্পাচ্য, তীব্রবীর্য্য খাদ্য, অগ্নিতাপ ও পরিশ্রমাদি অপকারী ফলতঃ ইহার পথ্যাপথ্য অজীর্ণ ও উদরাময়ের ন্যায় জানিবেন।

বালরোগাধিকারে।

শিশুদিগের পীড়ায় স্তন্যদায়িনীকে সেই রোগোক্ত পথ্যাপথ্য পালন করিতে হইবে। পীড়াদি কোন কারণে তাঁহার স্তনের দুগ্ধ দূষিত হইলে, অন্য ধাত্রীর দুগ্ধ পান করান কর্ত্তব্য। বালকদিগের উদরাময়াদি পীড়ায় গাধার দুগ্ধ উপকারী। উদরাময় থাকিলে অর্দ্ধেক জল ও অর্দ্ধেক দুগ্ধ খানকতক বেল-শুঁট সহ সিদ্ধ করিয়া দুগ্ধাবশেষ হইলে সেই দুগ্ধ পান করাইবে। অজীর্ণ ও দুধ তোলা থাকিলে দুগ্ধে ২।৪ ফোটা চুণের জল দিবে। বালকের যদি দুগ্ধ সহ্য না হয় অর্থাৎ দুগ্ধ খাওয়াইলে যদি পেট ফাঁপে, অধিক ভেদ হয় বা অধিক দুধ তুলে তাহা হইলে প্রথমবার গো-দোহনের একঘণ্টা পরে পুনর্ব্বার গাভী দোহন করিয়া সেই দুগ্ধ সহ চুণের জল এবং যদি পেটফাঁপা থাকে তাহা হইলে চুণের জল না দিয়া ধনে ভিজার জল একটু মিশ্রিত করিয়া শিশুকে খাওয়াইবেন। এরূপ স্থলে শিশুকে দুগ্ধ খুব কম খাওয়ান উচিত। ইহা-দিগের পারিগর্ভিক পীড়ায় (এঁড়েলাগায়) পুষ্টিকর, সহজ পাচ্য এবং অগ্নি কর আহার ব্যবস্থা করিবে। যে সকল বালক স্তন্য পান করেনা তাহাদের পীড়ায় সেই বালক যে পীড়ায় পীড়িত সেই রোগোক্ত পথ্যাপথ্য ব্যবস্থা।

গর্ভিণীরোগাধিকারে।

স্ত্রীগণের গর্ভাবস্থায় পীড়া হইলে সেই অধিকারোক্ত পথ্যাপথ্য ব্যবস্থা কিন্তু সুচিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত কদাচ বিরেচন লঙ্ঘন ও তীক্ষ্ণ ক্রিয়া বিধেয় নহে। গর্ভাবস্থায় লঘু, পুষ্টিকর ও সুপাচ্য পানাহার যথা—পুরাতন তণ্ডুলের অন্ন, সুমৎস্যের ঝোল, মুগাদি ডাইল, আলু, পটোল, বেগুন, ডুমুর, থোড়, মানকচু, কাঁচকলা, দুগ্ধ, নবনীত, তক্র, ময়দা, সুজি, সর্ব্বপ্রকার সুমিষ্ট পক্কফল, দ্রাক্ষা, স্নান, কোমল শয্যা, খৈএর ছাতু, স্নেহদ্রব্য, অভ্যঙ্গ,

শীতল বায়ু সেবন, চন্দনাদি অনুলেপন, অভিলষিত দ্রব্য সম্ভোগ ও প্রিয় বাক্য শ্রবণ গর্ভিণীর সেব্য। গর্ভবতী মহিলা অকারণ মনোকষ্ট না পান তদ্বিষয়েও বিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য।

গাত্রে স্বেদ দেওয়া, বমন বা বিরেচন করা, ক্ষার দ্রব্য আহার, যে সকল দ্রব্য আহার করা অভ্যাস নহে তাহা আহার করা, রাত্রি জাগরণ, কঠিন পর্য্যায় শয়ন, মল মূত্রাদির বেগ ধারণ, পথ ভ্রমণ, অধিক উষ্ণ দ্রব্য দুষ্পাচ্য তীক্ষ্ণবীর্য্য, গুরুপাক ভোজন, ভারবহন, উচ্চস্থানে গমন, ক্রোধ, শোক, উদ্বেগ, উপবাস, অতিশয় মৈথুন বা অতিশয় পরিশ্রম, আয়াস জনক কর্ম্ম ও গুরুবস্ত্র ধারণাদি সর্ব্বদা পরিত্যাজ্য।

লবণ ও জল ব্যবহার বন্ধ থাকিলে কিরূপ নিয়মে থাকা কর্ত্তব্য তাহার উপদেশ।

শোথাদি পীড়ায় পর্প টী প্রভৃতি ঔষধ ব্যবহার কালে যে সময়ে লবণ ও জল খাওয়া বন্ধ থাকে সেই সময়ে নিম্নলিখিত নিয়মে চলিতে হইবে। পুরাতন চাউলের অন্ন বেশ সুসিদ্ধ করিয়া উত্তমরূপে ফেন গালিয়া লইবে। নির্জ্জল অর্থাৎ খাঁটী দুগ্ধ গরম করিয়া উপরিউক্ত সুসিদ্ধ অন্ন, এই দুগ্ধ সহ মিশ্রিত করিয়া আহার করিতে হইবে। দুগ্ধ ভাত আহার কালে মধ্যে মধ্যে একটু একটু মিছরির গুঁড়া খাইতে পারেন। দিবসে যখন ক্ষুধা বা তৃষ্ণা বোধ হইবে তখনই দুগ্ধ খাইবেন; ক্ষুধা সহ করিবার আবশ্যক নাই, দিবসে দুইবার দুধ ভাত খাইতে পারেন। ইচ্ছা হইলে মানকচু ভাতে দিয়া গোল মরিচ চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া খাইবেন। মানকচুর পরিবর্ত্তে কোন কোন দিবস কাঁচকলা অথবা পটোল, বেগুন, ঝিঙে খাওয়া যাইতে পারে। কোন তরকারী খাইবার ইচ্ছা নিতান্ত বলবতী হইলে মানকচু, পটোল, ডুমুর প্রভৃতি খুব অল্প মাত্র ঘৃতে সম্বরিয়া শুঁঠ ধনে গোলমরিচ ও হলুদ মসলা সহ পাক করিয়া খাইবেন। লবণের পরিবর্ত্তে তরকারী মিষ্ট সংযুক্ত করিয়া রন্ধন করিতে পারেন। যদি লবণ না খাইয়া নিতান্তই না থাকিতে পারেন। তাহা হইলে সৈন্ধব লবণ

বিল্বপত্র অথবা কেশুর্ত্তের রসে উত্তমরূপে ভর্জ্জিত করিয়া সেই সৈন্ধব খুব অল্প মাত্রায় খাইবেন। তরকারীতে লবণ দিতে হইলে উহার পরিমাণ অধিক লাগে, সেই জন্য তরকারীতে লবণ না দিয়া আহার কালে "টাকনা" করিবেন অথবা জিহ্বায় অল্প করিয়া লাগাইবেন।

হাত পা ধৌত করা যত না হয় ততই উত্তম। জলশৌচ করিতে যে জল প্রয়োজন হইবে সেই জল উষ্ণ করিয়া ব্যবহার করিবেন। কোন রকমে হিম লাগাইবেন না বা শৈত্য ক্রিয়া করিবেন না।

বমন, হিক্কা, অত্যন্ত শিরঃশূল অথবা মূর্চ্ছা উপস্থিত হইলে অল্প নারিকেল জল দেওয়া যায়।

বিরুদ্ধ ভোজন।

দুগ্ধ, মাষকলায়, মধু, মূলা, গুড়, মৃণাল ও অঙ্কুরিত ধান্যের অন্ন, এই সকল দ্রব্যের প্রত্যেকটী সহিত মাংস ভক্ষণ নিষিদ্ধ। ভোজনে শরীরের অনিষ্ট হইয়া থাকে। দুগ্ধের সহিত মৎস্য অথবা অম্ল একত্র ভোজন করিলেও বিরুদ্ধ হয়।

পথ্য প্রস্তুত করিবার নিয়ম।

সাগু—উত্তম সাগু এক তোলা, আড়াই পোয়া জলে দুই ঘণ্টা কাল ভিজাইয়া রাখিবে, তৎপরে ১৫ মিনিট পর্য্যন্ত অগ্নি সন্তাপে ফুটাইয়া উত্তমরূপে আলোড়ন করিলে সাগু প্রস্তুত হইবে। রোগির ইচ্ছা বা তাহার পীড়ার অবস্থানুসারে ইহাতে চিনি, লেবুর রস ও লবণ মিশ্রিত করিবে। রোগির পরিপাক শক্তি ও কোষ্ঠ বিবেচনা করিয়া উহা জল দুগ্ধ মিশ্রিত বা কেবল দুগ্ধ সহ পাক করা যাইতে পারে।

এরারুট—উত্তম এরারুট এক তোলা অল্প জলে উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবেন। তৎপরে ।/০ বা ।৵০ ছটাক স্ফুটিত জল, উহাতে ক্রমে ক্রমে নিক্ষেপ করিবেন এবং ঐ সময় উহা উত্তমরূপে আলোড়ন করিবে। পাত্রস্থ এরারুট অগ্নিতে চড়াইয়া আবশ্যক বোধে লবণ, লেবুর রস বা চিনি মিশ্রিত করিবে।

পরিপাক শক্তি ও কোষ্ঠ বিবেচনা করিয়া উপরোক্ত প্রকার জলের সহিত প্রয়োজন মত দুগ্ধ মিশ্রিত করিলে এরারূট প্রস্তুত করা হয়।

তণ্ডুল বা যবের মণ্ড।

চাউল অথবা যবের তণ্ডুল /০ ছটাক, জল/১ সের, উত্তমরূপ সিদ্ধ করিয়া সিক্থ (সিটি) রহিত করিয়া ছাঁকিয়া লইলেই মণ্ড প্রস্তুত হয়।

খৈএর মণ্ড—খৈ উষ্ণজলে ফেলিয়া ছাঁকিয়া মাড় বাহির করিয়া লইলেই প্রস্তুত হয়।

মানমণ্ড—সচরাচর দুইভাগ শুষ্ক মানের গুঁড়া ও একভাগ চাউলের গুঁড়া মিশ্রিত করিয়া এই মিশ্রিত দ্রব্যের ১৯ গুণ জলে পাক করিলে মানমণ্ড হয়। কোষ্ঠ-কাঠিন্য থাকিলে কিম্বা অপর কোন প্রয়োজন হইলে তিন ভাগ মানচূর্ণ ও ১ ভাগ চাউলের গুঁড়া দেওয়া হয়।

সুজির রুটী—আবশ্যক মত সুজি এক ঘণ্টা কাল আন্দাজ জলে ভিজাইয়া রাখিবেন, পরে ৫।৭ মিনিট কাল উত্তমরূপে মাখিয়া একটি গোলাকার ডেলা করিবেন। পরে খানিক জল অগ্নিতে চড়াইবেন। যখন জল ফুটিবে তখন সেই সুজির ডেলাটী তাহাতে নিক্ষেপ করিবেন। ১০।১২ মিনিট কাল সিদ্ধ হইলে নামাইয়া সেই ডেলাটী উত্তমরূপে চট্‌কাইয়া খুব পাতলা এবং ছোট ছোট রুটী করিবেন। রুটীগুলি যাহাতে বেশ ফুলে তদ্বিষয়ে দৃষ্টি রাখিবেন।

মাংসের যূষ—ইহা ছাগ, মেষ, কপোত, কুক্কুট, লাব কিম্বা তিত্তিরী প্রভৃতির মাংসে প্রস্তুত হয়। এই যূষ প্রস্তুত করিতে হইলে ৹ পোয়া বা ততোধিক মাংস লইবে এবং উহা উত্তমরূপে চর্ব্বি রহিত করতঃ অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ড করিয়া ১ বা ১॥০ ঘণ্টাকাল দেড় সের বা আবশ্যক মত জলে ভিজাইয়া রাখিবে। তৎপরে উহাতে অল্প লবণ, হরিদ্রা ও গোটা ধনে দিয়া আচ্ছাদিত পাত্রে মৃদু অগ্নি সন্তাপে ফুটাইবে। অর্দ্ধসের আন্দাজ থাকিতে নামাইয়া একটী মৃত্তিকা, পাথর বা কাচপাত্রে ঝোল এবং অপর একটী পাত্রে মাংস রাখিবে, তৎপরে মাংস চট্‌কাইয়া কাথ বাহির করিবে এবং সেই কাথ ঝোলসহ মিশাইবে। খানিক পরে সরু ঝাঁকড়া দিয়া ভাসমান চর্ব্বি উঠাইয়া

লইবে। রোগির অবস্থা বিবেচনা করিয়া এক কড়ি প্রমাণ বা আবশ্যক মত ঘৃত, খান দুই তেজপত্র ও অল্প মৌরী সহ সম্বরিয়া গোল মরিচ চূর্ণ মিশ্রিত করিবে। সামান্যতঃ যূষ ৬।৭ ঘণ্টা উত্তম থাকে। তৎপরে উহার আবশ্যক হইলে নূতন প্রস্তুত করিয়া দেওয়া প্রয়োজনীয়।

দিনচর্য্যা।

সুস্থব্যক্তি খুব প্রত্যূষে ঈশ্বর চিন্তন পূর্ব্বক শয্যা হইতে গাত্রোত্থান করিয়া মুখে ও চক্ষে জল প্রদান করিবেন এবং পূর্ব্ব রাত্রি কৃত আহারের জীর্ণাজীর্ণাদি-ভাব বিবেচনা করিয়া মলমূত্র ত্যাগ করত আকন্দ, বট, ভেরেণ্ডা, নিম কিম্বা কটু তিক্ত কষায় রসযুক্ত যে কোন বৃক্ষের কাষ্ঠিকার অগ্রভাগ উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিয়া এরূপে দন্তধাবন করিবেন যেন দন্ত মাংস দুষ্ট না হয়। দুই বেলাই দন্তধাবন করিতে পারিলে ভাল হয়। অজীর্ণ, বমন, শ্বাস, কাস, নবজ্বর, অর্দ্দিত, তৃষ্ণা, মুখপাক, হৃদ্রোগ, নেত্ররোগ, শিরোরোগ ও কর্ণরোগ গ্রস্ত ব্যক্তি দন্তধাবন করিবেন না। দন্তধাবনানন্তর জিভ ছোলা কর্ত্তব্য। ব্যায়াম করা সর্ব্বতোভাবে উচিত। ব্যায়াম দ্বারা দেহের লঘুতা, কর্ম্মে সামর্থ্য, অগ্নির দীপ্তি ও মেদের ক্ষয় হয় এবং শরীর সুবিভক্ত ও দৃঢ় হইয়া থাকে, ব্যায়ামের পর সর্ব্বশরীর সুখজনক রূপে মর্দ্দন করান উচিত। বায়ুরোগীর, পিত্তরোগীর এবং বালক ও বৃদ্ধ ব্যক্তির আর আহারান্তে ব্যায়াম কর্ত্তব্য নহে। ক্ষয়, তৃষ্ণা, অজীর্ণ, বমন, ভ্রম ও ক্লান্তি হইলে এবং রক্তপিত্ত, কাস, খাস ও ক্ষতরোগে ব্যায়াম নিষিদ্ধ। প্রাতঃকালে ও অপরাহ্নে ব্যায়াম করা কর্ত্তব্য। ব্যায়ামের অন্ততঃ দেড় ঘণ্টা পরে তৈল মাখিয়া স্নান করিবেন। তৈলাভ্যঙ্গ সহ্য হইলে প্রত্যহই করা কর্ত্তব্য তবে সহ্য না হইলে বা অভ্যাস না থাকিলে ২।৩।৪ বা ৫ দিন অন্তর করিলেও দোষ নাই। তৈলাভ্যঙ্গে (তৈল মর্দ্দনে) জরা, শ্রান্তি ও বায়ুর নাশ, দৃষ্টির বিমলতা, শরীরের পুষ্টি, আয়ুর্বৃদ্ধি এবং ত্বকের সৌন্দর্য্য ও দৃঢ়তা হইয়া

থাকে। মস্তক, কর্ণ, উদর, এবং পার্শ্বদেশে উত্তমরূপে তৈল মর্দ্দন করিবেন, অভ্যাসানুসারে সর্ষপ, নারিকেল বা তিল তৈলাদি মর্দ্দনীয়। তৈলাভ্যঙ্গানন্তর স্নান করিবে। রুক্ষ স্নান ভাল নহে। স্নান অগ্নির দীপ্তিকর, শুক্রবর্দ্ধক, আয়ুষ্কর উৎসাহ ও বলপ্রদ এবং কণ্ডু, মলা, শ্রান্তি, স্বেদ, তন্দ্রা, তৃষ্ণা, দাহ ও পাপ নাশক। স্নানানন্তর শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা গাত্র মুছিয়া পরিষ্কার শুষ্কবস্ত্র পরিবে। ভিজা কাপড়ে কদাচ থাকিবে না, নিতান্ত মলিন বস্ত্র কখন ব্যবহার করিবে না। অর্দ্দিত রোগ, নেত্র রোগ, কর্ণরোগ, অতিসার, মুখরোগ, উদরাধ্মান, প্রতিশ্যায়, কাস, নবজ্বর ও অজীর্ণ রোগে এবং আহারের অব্যবহিত পরে স্নান নিষিদ্ধ। বলহীন, রুগ্ন ও পারদ দুষ্ট ব্যক্তির কিম্বা গর্ভিণী স্ত্রীর ঈষদুষ্ণজলে স্নান করা কর্ত্তব্য। পরিশ্রমের পর বিশ্রাম না করিয়া কদাচ স্নান করিবে না। স্নানের পর ঈশ্বর চিন্তা করিয়া কিঞ্চিৎ জলযোগ করিবেন।

ভুক্তাহার সম্যক্ পরিপাক প্রাপ্ত হইলে অথবা ক্ষুধার উদ্রেক হইলে; প্রফুল্ল সুস্থচিত্ত ও চিন্তাশূন্য হইয়া পবিত্র স্থানে বসিয়া, রুচিকর, নাতিশীতোষ্ণ, সদ্যঃ পক্ব, পরিমিত, হিতকর অন্ন ধীরে ধীরে চর্ব্বণ করিয়া ভোজন করিবে। নিয়ত একরস সেবন, অধ্যশন (অজীর্ণে ভোজন), অতি অধিক বা অতি অল্প মাত্রায় ভোজন, আহারের অব্যবহিত পরেই অগ্নি বা আতপ সেবন ও অতি-দ্রুত যানাদিতে গমন প্রভৃতি নিষিদ্ধ। চর্ব্ব্য, চূষ্য, লেহ্য, পেয় এই চারি প্রকার খাদ্যের মধ্যে পূর্ব্ব পূর্ব্বটী অপেক্ষাকৃত গুরু। গুরুপাক দ্রব্য অর্দ্ধপরিমাণে এবং লঘুপাক দ্রব্য তৃপ্তি না হওয়া পর্য্যন্ত আহার করা কর্ত্তব্য। খুব পেট ভরিয়া কোন দ্রব্য আহার করা উচিত নহে। এই নিয়মে আহার করিলে বায়ু, পিত্ত, কফ প্রকৃতিস্থ থাকে, সুতরাং কোন রোগ জন্মে না; তণ্ডুল, যব, গোধূম, আলু, বার্ত্তাকু, ডুমুর, মানকচু এবং দুগ্ধ, ঘৃত, ক্ষীর, ছানা, নবনীত ও তৈল প্রভৃতি আমাদের প্রধান ও স্বাস্থ্যপ্রদ খাদ্য। মৎস্য-মাংস পুষ্টিকর খাদ্য। ক্ষুদ্র মৎস্য অপেক্ষা বৃহৎ মৎস্য গুরুপাক। অধিক মসলাযুক্ত মাংস অধিক পরিমাণে আহার করা ভাল নয়। কাঁচা বা অল্প সিদ্ধ ডিম্ব লঘুপাক ও বলকারক।

যত প্রকার খাদ্য আছে, দুগ্ধই সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট ও উপাদেয়। শরীর-পোষণার্থ যে কয়প্রকার দ্রব্যের প্রয়োজন, একমাত্র দুগ্ধে তৎসমুদায়ই আছে, শুদ্ধ দুগ্ধের উপর নির্ভর করিয়াই জীবন ধারণ করিতে পারা যায়। মাত্রাশী হওয়া উচিত। ক্ষুধানুসারে যে ব্যক্তি যে পরিমাণে আহার করিয়া বিনাক্লেশে যথাসময়ে পরিপাক করিতে পারেন, তাহাই তাঁহার আহারের মাত্রা বলিয়া জানিবেন। আপনার শরীর বিবেচনা করিয়া ক্ষুধানুসারে আহার করিবেন।

বিরুদ্ধবীর্য্য ও বিরুদ্ধ ভোজন (যেমন ক্ষীর মৎস্যাদি একত্রে ভোজন) অথবা এক দ্রব্য অধিক মাত্রায় ভোজন অতি নিষিদ্ধ।

পিপাসা—অর্থাৎ জল পান করিবার ইচ্ছা—না হইলে জল পান করা উচিত নহে।

সকল সময়েই বিশেষতঃ আহারের সময় অথবা পরিপাক কালে, অতিশয় শীতল জল অধিক পরিমাণে পান করিলে পরিপাক শক্তির অত্যন্তব্যাঘাত হয়। অপরিমিত জল কদাচ ব্যবহার করিবেন না। বহুমূত্র, শোথ, কোষবৃদ্ধি, প্লীহা অজীর্ণ ও অম্লপিত্ত রোগে জল যত অল্প পান করা হয় ততই উত্তম।

পরিশ্রমের পর বিশ্রাম না করিয়া কখনও জল পান করিবেন না।

প্রত্যেক স্বাস্থ্যান্বেষী ব্যক্তিরই এইটি মনে রাখা উচিত যে অপরিষ্কৃত জল পান করিলে কিছুতেই স্বাস্থ্য থাকিতে পারেনা। স্রোতস্বিনী নদী কিম্বা প্রশস্ত সরোবরের জল পান করিবেন। মল মূত্র প্রভৃতি দ্বারা কলুষিত জল কখন পান করিবেন না। জলে মূত্রাদি ত্যাগ নিবারণ করিবার জন্যই হিন্দুশাস্ত্রকারেরা বলিয়াছেন "আপো নারায়ণঃ" এবং কহিয়াছেন "জলে মলমূত্র ত্যাগ করা, ব্রহ্মহত্যা করার ন্যায় মহাপাতক"।

অপরিষ্কৃত জল নিম্নলিখিত উপায়ে পরিষ্কৃত করিয়া পান করিতে হয় যথা

উপরি উপরি চারিটি কলসী রাখ এবং উপর কার তিনটী কলসীর নীচে এক একটি ক্ষুদ্র ছিদ্র কর। দ্বিতীয় কলসীতে কয়লা এবং তৃতীয়টিতে কতকগুলি বালি রাখ। প্রথম কলসীটী জলে পূর্ণ করিলে ছিদ্র দিয়া দ্বিতীয়ে এবং দ্বিতীয় হইতে তৃতীয় কলসীতে পড়িয়া জল পরিষ্কৃত ও বিশুদ্ধ হইয়া চতুর্থ কলসীতে

পড়িবে। ঘোলা জল নির্ম্মলি কিম্বা ফটকিরী দ্বারা নির্ম্মল হইতে পারে। দূষিত জল গরম করিলেও দোষ সমস্ত দূরীভূত হয়। এই জল শীতল করিয়া পান করা চলিতে পারে।

সুরা—"মদ্যমপেয়মগ্রাহ্যং" অর্থাৎ অপেয়।

শাস্ত্রের এই অনুশাসন অগ্রাহ্য করিলে যে কি অনিষ্ট হইতে পারে, এই বঙ্গদেশই তাহার উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত। অতএব এই ভয়ানক বিষের সম্বন্ধে আর কিছু লিখিবার আবশ্যকতা নাই।

পরিচ্ছদ—পরিচ্ছদ বিষয়ে আমাদের বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত। দৌর্ব্বল্যে, শৈশবে, বার্দ্ধক্যাবস্থায় এবং অতিরিক্ত অঙ্গচালনার পর সচরাচর মোটা কাপড় ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। কারণ বাহ্য শৈত্য শরীরের বিশেষ অনিষ্ট করিতে পারে। গ্রীষ্মকালে শুভ্র নির্ম্মিত পরিধেয় অর্থাৎ ধূতি, চাদর, সাদা পিরান প্রভৃতি ব্যবহার করা বিধেয়। শীত কালে পশমী কাপড় উপকারী। শৈত্য হইতে রক্ষিত থাকিবার জন্য আমরা প্রায় যত্নপূর্ব্বক মস্তক আবরণ করিয়া হস্ত পদ অনাবৃত রাখি, কিন্তু মস্তকে অল্পমাত্র আবরণ ও হস্ত পদাদি উত্তমরূপে আবরণ করা আবশ্যক। অপরিষ্কৃত বা ময়লা বস্ত্র কদাচ ব্যবহার করিবেনা।

সুনিদ্রা যে স্বাস্থ্যের অনুকূল ইহা সকলেই অবগত আছেন। কিন্তু অনেকে এ বিষয়ে নানা প্রকার নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া অজ্ঞতা প্রকাশ করিয়া থাকেন।

কারণ আরোগ্য, পুষ্টি, কৃশতা, বল, অবল, পুরুষত্ব, ক্লীবত্ব, জ্ঞান, অজ্ঞান, এমন কি জীবন ও মরণ সমস্তই নিদ্রাধীন জানিবে। অল্প নিদ্রা ও অধিকনিদ্রা এবং অকালনিদ্রা জীবনের নিতান্ত অহিতকর। অপরিমিত আহার জন্য পক্বাশয়ের প্রসারণ, মানসিক চাঞ্চল্য অথবা অতিরিক্ত মানসিক পরিশ্রম অনিদ্রার প্রধান কারণ। সুতরাং ঐ অবস্থায় উপযুক্ত অঙ্গ চালনা না করিলে একবারেই নিদ্রা না হওয়ার সম্ভাবনা। সুনিদ্রার নিমিত্ত মানসিক ও শারীরিক পরিশ্রমের সামঞ্জস্য আবশ্যক।

সুনিদ্রা না হইলে নানা রোগ জন্মে। ৮ ঘণ্টার অধিক এবং ৬ ঘণ্টার ন্যূন নিদ্রা যাওয়া উচিত নহে। প্রত্যহ শয়নের পূর্ব্বে হস্ত, পদ ও মুখ শীতল

জলে ধৌত ও সর্ব্বাঙ্গ গামছা দ্বারা উত্তমরূপে মার্জ্জন করিয়া হৃষ্টমনে ঈশ্বর চিন্তন পূর্ব্বক, পরিষ্কৃত শয্যায় শয়ন করিবেন। শয্যা প্রত্যহ রৌদ্রে দেওয়া কর্ত্তব্য। গ্রীষ্ম ব্যতিরেকে অপর সকল ঋতুতেই দিবা নিদ্রা নিষিদ্ধ। কিন্তু বালক বৃদ্ধ, কৃশ, ক্ষতক্ষীণ, ক্লান্ত, শ্রান্ত ও অভুক্ত ব্যক্তিগণ, দিবায় অল্পক্ষণ নিদ্রা যাইতে পারেন। রাত্রি জাগরণ ও দিবানিদ্রা উভয়ই বর্জ্জন করিবেন কিন্তু কফ ও মেদ বিশিষ্ট অথবা বিষার্ত্ত ব্যক্তির পক্ষে রাত্রি জাগরণ এবং তৃষ্ণা, অতিসার, শূল, শ্বাস, হিক্কা ও উন্মাদ রোগাক্রান্ত ব্যক্তিগণের পক্ষে দিবা নিদ্রা হিতকর। সায়ং ও প্রাতঃকালে আহার নিদ্রা ও মৈথুন নিষিদ্ধ।

মল মুত্রাদির বেগ উপস্থিত না হইলে বল পূর্ব্বক বেগ দিবে না এবং বেগ উপস্থিত হইলে উহা ত্যাগ না করিয়া অন্য কার্য্য করিবে না কারণ বেগ ধারণে অনেক রোগের উৎপত্তি হইয়া থাকে। কোন প্রকার পীড়া উপস্থিত হইবা মাত্রই অথবা শরীর বিকৃতিভাবাপন্ন হইলেই তৎপ্রতিকারে বিধিমত সচেষ্ট হইবে, কোন মতে নিশ্চিন্ত থাকিবে না। কারণ উপেক্ষিত সামান্য ব্যাধিও দীর্ঘ কাল স্থায়ী হইলে অসাধ্য বা প্রাণ নাশক হইয়া থাকে।

গমন কালে ছত্র ও পদত্রাণ (জুতা প্রভৃতি) ব্যবহার করিবে এবং চতুর্দ্দিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখিয়া বিচরণ করিবে।

বিশেষ কার্য্যানুরোধে রাত্রিতে গমন করিতে হইলে আলোক, হস্তে যষ্টি ও মস্তকে উষ্ণীষ ধারণ পূর্ব্বক সহায়বান্ হইয়া যাইবে।

হস্তাদিদ্বারা মুখ আবৃত না করিয়া হাঁচিবে না, হাস্য করিবেনা, হাঁই তুলিবে না। প্রয়োজন না হইলে নাক ঝাড়িবে না, বিনা কারণে মাটিতে দাগ কাটিবে না এবং পাদদ্বয়ের গোড়ালী গুহ্যদ্বারে স্থাপন করিয়া উপবেশন করিবে না, উৎকট ভাবে বসিবে না। শ্রান্তির পূর্ব্বেই কায়িক বাচনিক ও মানসিক কার্য্য হইতে বিরত হইবে। ঊর্দ্ধজানু হইয়া অধিক ক্ষণ থাকিবে না। সূক্ষ্ম বস্তু, প্রদীপ্ত অগ্নি শিখাদি এবং বিষ্ঠা প্রভৃতি অপবিত্র দ্রব্য বা অপ্রিয় বস্তু নিরন্তর দর্শন করিবেনা। পূর্ব্ববায়ু, আতপ, ধুলি, তুষার ও অনিষ্ট বায়ু সেবন করিবে না, বক্রদেহ হইয়া হাঁচিবে না, কাসিবে না, আহার করিবেনা

ও মৈথুন করিবে না। দুষ্ট অশ্ব-গজাদি, ব্যাঘ্র সর্পাদি দংষ্ট্রী ও গোমহিষাদি শৃঙ্গী ইহাদের সান্নিধ্য ত্যাগ করিবে। শত্রু-দত্ত অন্ন, যজ্ঞীয় অন্ন, জনাকীর্ণ স্থানের অন্ন, বেশ্যার অন্ন, ও হোটেলের অন্ন ভক্ষণ করিবে না।

বয়স, দিবস, রাত্রি ও আহার ইহাদের প্রথম ভাগে কফের, মধ্যভাগে পিত্তের ও শেষভাগে বায়ুর প্রকোপ হয়, যথা বয়স সম্বন্ধে—বাল্যকালে কফাধিক্য, যৌবন কালে পিত্তাধিক্য এবং বার্দ্ধক্যে বাতাধিক্য হইয়া থাকে। দিবস ও রাত্রির প্রথম ভাগে কফের, মধ্যভাগে পিত্তের এবং শেষভাগে বায়ুর প্রকোপ হয়। আহারকালে কফের, পরিপাক কালে পিত্তের ও জীর্ণাবস্থায় বায়ুর প্রবলতা হইয়া থাকে।

যেরূপ স্তম্ভদ্বারা গৃহ ধৃত হয়, সেইরূপ যুক্তিযুক্ত আহার, নিদ্রা এবং খুব পরিমিত মৈথুন দ্বারা নিত্যই শরীর রক্ষিত হইয়া থাকে।

ঔষধ ব্যবহার বিধি।

যথা জলগতং তৈলং ক্ষণেনৈব প্রসর্পতি। তথা ভৈষজ্যমঙ্গেষু প্রসর্পত্যনুপানতঃ॥

বটিকা ও গুঁড়া ঔষধের মধ্যে কোন কোন ঔষধ কেবল জল দিয়া, কতকগুলি বা মধুসহ, কতকগুলি বা মধুদিয়া মাড়িয়া কোন একটি বা কয়েকটি দ্রব্যের রস বা কাথ সহ সেবন করিতে হয়। অনেকে মনে করেন, শুদ্ধ ঔষধ সেবন করাইলেই যথেষ্ট হইল, অনুপানের বিশেষ আবশ্যতা নাই কিন্তু ইহা তাঁহাদের সম্পূর্ণ ভ্রম। কারণ অনুপান সহ ঔষধ সেবিত না হইলে, উহা শীঘ্র ও সম্যগ্রূপে দেহে প্রসারিত হইয়া কার্য্যকারী হয় না।

তৈল ব্যবহারের নিয়ম—বায়ুরোগ-নাশক কোন তৈল স্নানের এক ঘণ্টা দেড় ঘণ্টা (২।৪ দণ্ড] পূর্ব্বে সর্ব্বাঙ্গে উত্তমরূপ মর্দ্দন করিয়া পরে কোন স্রোতস্বিনী নদী বা প্রশস্ত সরোবরের জলে স্নান করিবেন। কোন বলিষ্ঠ ও নীরোগ ব্যক্তি দ্বারা তৈল মর্দ্দন করানই কর্ত্তব্য। অপর পীড়া সম্বন্ধে যে যে

অঙ্গে পীড়া, সেই সেই অঙ্গে তৈল ব্যবহার করিতে হইবে। অর্থাৎ বেদনায় তৈল বেদনার স্থানে ; কর্ণরোগে কর্ণে, ক্ষতরোগে ক্ষত স্থানে ; শিরঃপীড়ায়—রগে, ঘাড়ে ও নস্যরূপে—ব্যবহার্য্য ইত্যাদি।

ঘৃত ব্যবহার নিয়ম—প্রথম সপ্তাহে অর্দ্ধ তোলা ঘৃত, চারি আনা চিনি, এক ছটাক বা অর্দ্ধ পোয়া আন্দাজ উষ্ণ দুগ্ধ সহ মিশ্রিত করিয়া পান করিবেন। পরে সহ্য হইলে অর্থাৎ অম্বল বা পেটের অসুখ না হইলে, দ্বিতীয় সপ্তাহ হইতে ঘৃত ১ তোলা, চিনি অর্দ্ধ তোলা, উষ্ণ দুগ্ধ সহ ব্যবহার করিবেন। ইহা পূর্ণ-মাত্রা, বালক ও গর্ভিণীগণের মাত্রা অর্দ্ধেক, শিশুগণের মাত্রা সিকি।

গুগ্‌গুলু, প্রায়ই উষ্ণ দুগ্ধ এবং মোদক জলসহ ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

রোগি-শুশ্রূষা।

অস্মদ্দেশে রোগি-শুশ্রূষা অনেকেই ভাল জানেন না, তজ্জন্য তৎসম্বন্ধে ২।৪টি কথা লিখিতেছি। আমরা অনেক স্থলে দেখিতে পাই—রোগির ঘর জনতা পূর্ণ থাকে। রোগির আত্মীয় স্বজন ও প্রতিবেশিগণ রোগির ঘরে সর্ব্বদাই জনতা করেন। রোগ যত বৃদ্ধি পায়, জনতাও তত বাড়িতে থাকে। এমন কি যাঁহারা চিরশত্রু, কখন কোন সংবাদ লয়েন নাই, তাঁহারাও রোগির যেন কত আত্মীয়, এই ভাবে ২ ৪ বার "আহা আহা" বলিয়া জনতায় যোগ দেন। কিন্তু বহু লোকের নিঃশ্বাসে ঘরের বায়ু যে বিষবৎ দূষিত হইয়া রোগ বৃদ্ধির ও রোগির প্রাণ নাশের প্রবল কারণ হইয়া উঠে, ইহা তাঁহারা ভাবেন না বা জানেন না। অতএব সাবধান যেন রোগির ঘরে কদাচ জনতা না হয়। অপিচ রোগির ঘরে যাহাতে নির্ম্মল বায়ুর সঞ্চার হয়, বিশেষরূপে তাহার উপায় করা কর্ত্তব্য কিন্তু প্রবল বায়ুও যেন রোগির গাত্রে না লাগে। রোগির শরীর সর্ব্বদা পরিষ্কৃত পরিচ্ছন্ন বস্ত্র দ্বারা আবৃত রাখা বিধেয়। বাটীর মধ্যে যে ঘর সর্ব্বোৎকৃষ্ট, যাহাতে বায়ু ও আলোক অবাধে পাওয়া যায়, সেই ঘরেই রোগিকে রাখিবেন। আবার অনেক স্থলে ইহাও দেখা যায় যে, রোগির শয্যা ও

পরিধেয় বস্ত্র অতি অপরিষ্কার থাকে। কোন কোন রোগী হয়ত এক শয্যা ও এক বস্ত্রেই ৩।৪ দিন পড়িয়া থাকেন। এরূপ অপরিচ্ছন্নতা যে, সকল রোগের একটি প্রধান অস্বাস্থ্য-বিষয় এবং বিবিধ রোগের জনক, তাহাও অনেকে বুঝেন না। অতএব রোগিকে সর্ব্বদা পরিষ্কৃত পরিচ্ছন্ন রাখিবেন, তাহার পরিধেয় বস্ত্র দিবসে অন্ততঃ একবার পরিবর্ত্তন করাইবেন। বিছানার চাদর ও বালিশের ওয়াড়ও প্রত্যহ পরিবর্ত্তন করিলে ভাল হয়; নিতান্ত অপারগ স্থলে উহা প্রতিদিন জলে কাচিয়া ব্যবহার করিতে দিবেন। আহার বিহারাদি সকল বিষয়েই রোগিকে সর্ব্বদা চিকিৎসকাধীন করিয়া রাখিবেন। কিন্তু রোগির মন যাহাতে প্রফুল্ল ও আশ্বস্ত থাকে, সদাই এরূপ মিষ্ট কথা কহিবেন। অর্থাৎ ঔষধ সেবন করিয়া রোগী দিন দিন উপকার পাইতেছেন এবং তিনি শীঘ্রই নীরোগ ও সবল দেহ হইবেন এরূপ আশ্বাস জনক বাক্য সর্ব্বদাই কহিবেন। রোগির পীড়া কঠিন বা আরোগ্য হইতে বিস্তর বিলম্ব হইবে, এরূপ বাক্য রোগির নিকট বলা কদাচ উচিত নহে। রোগির যদি সামর্থ্য থাকে, তাহা হইলে রোগিকে প্রাতঃকালে ও বিকাল বেলায় সামর্থ্যানুরূপ অর্থাৎ শ্রান্তি না হওয়া পর্য্যন্ত বেড়াইতে দিবেন। রোগী যদি কোন বিষয়ে অন্যায় আচরণ করেন বা কুপথ্যের জন্য জিদ করেন, তাহা হইলেও তাঁহাকে স্নেহপূর্ণ বাক্য দ্বারা প্রতিনিবৃত্ত করা কর্ত্তব্য। রোগিকে কুপথ্য দেওয়া কোন প্রকারেই বিধেয় নহে। এমন অনেক স্ত্রীলোক বা পুরুষ আছেন, যাঁহারা মমতা বশতঃই হউক বা কিছু খাইলে ভাল থাকিবে এই ভুল বোধেই হউক, রোগিকে গোপনে কুপথ্য দেন অথচ কিছুতেই স্বীকার করেন না, শেষে বিপদ্ ঘটিলে হাহাকার করেন, চিকিৎসকের কতই দোষ দেন, কিন্তু তাঁহাদের ইহা বিশেষ স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য যে, কুপথ্যের নিকট শত ঔষধও পরাস্ত হয়। "নতু পথ্যবিহীনানাং ভেষজানাং শতৈরপি" অতএব যাহাতে সুপথ্য হয়, তদ্বিষয়ে সতত লক্ষ্য রাখিবেন।